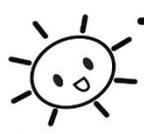




# 1月 給食だより

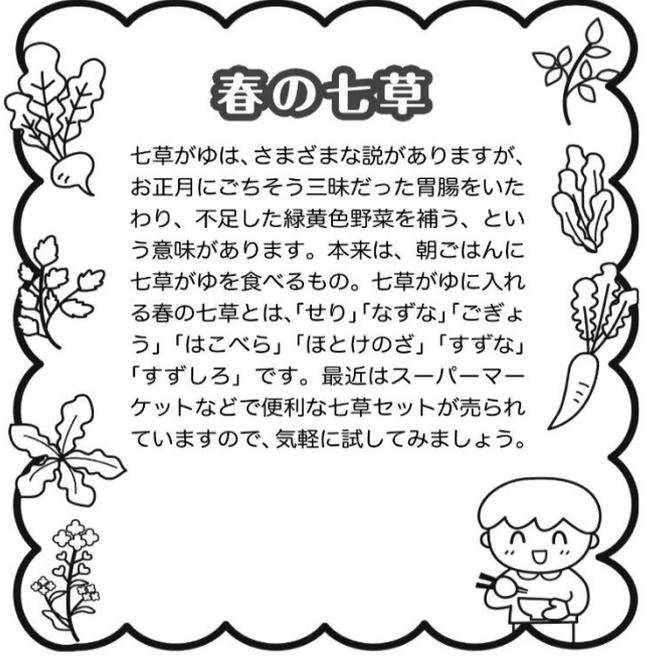
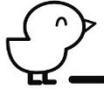
新しい年を迎え、家族と楽しく過ごされたかと思います。今季は暖冬といわれていますが、1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも温かい朝ご飯をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。



## 朝食におすすめの食材



朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いです。朝食をしっかりと食べて、元気に一日をスタートしましょう。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



## だしの種類と使い分け

だしのおいしさは、素材に含まれる「うま味」にあります。うま味とは、甘味、酸味、塩味、苦味に続く、5番目の味のこと。うま味の主な成分は、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」の3つ。昆布、かつお節などの代表的なだしの素材以外にも、肉類、チーズ、海苔、トマト、魚介類など、多くの食材に含まれています。おせち料理やお雑煮にも欠かせないだし。3大だしの種類とその使い分けを知り、食卓で試してみませんか♪

### 昆布だし

昆布は植物性の旨味成分であるグルタミン酸を豊富に含む代表的なだしの素材。母乳に含まれるグルタミン酸の量と類似しているため離乳食に適しています。グルタミン酸は動物性のイノシン酸と合わせると旨味成分がアップする特徴があります。どんな食材とも合うオールマイティーなだしです。他のだしと合わせるとおいしさアップします。

### かつおだし

うま味の主成分はイノシン酸。かつおと昆布の合わせだしが今の和食の基本になっています。昆布だしよりも味がはっきりして香りも豊か。削り節を使えば、だしをとる時間もかからないので、だし初心者におすすめです。イノシン酸は疲労回復に役立つビタミンB1、B12やミネラルが豊富です。動物性のだしは野菜の煮物やお浸しなどの野菜料理によく合います。

### 煮干し

煮干しは、イワシなどを一度ゆでてから天日に干すなどして乾燥させたもの。焼いてから乾燥させたものは焼き干しといえます。主なうま味は、かつおぶしと同じイノシン酸で、独特の豊かな味わいがあります。原料はイワシ以外に、タイやアジもあり、最近ではヒメウオを原料としたアゴ煮干しと焼きアゴが人気です。かつおぶしと同じく動物性のだしなので、煮物、味噌汁などの野菜料理におすすめです。うどん、そばのつゆにもぴったりです。