



## 保育園のメニュー紹介



## 健やかな子

保育園で人気のある、これからの暑い季節にぴったりのメニューです。だしの旨味が効いていて、たんぱく質や野菜も摂れる栄養満点なソーメンです。

## 「ツナと胡瓜の冷やしソーメン」

## 【材料】大人4人分

だし汁	・水	500ml	・そうめん(乾麺)	210g
	・昆布	5cm	・ツナ缶	1缶
	・かつお節	80g	・ひきわり納豆	2パック
	・みりん	大さじ1/2	・胡瓜	1/4本
	・しょうゆ	大さじ1	・オクラ	4本
	・塩	少々		

## 【作り方】

- ① そうめんは袋の時間通りに茹で、流水で洗います。
- ② 昆布とかつお節でだしをとります。※内側参照
- ③ ②にみりんを入れて1度沸騰させます。
- ④ しょうゆ、塩を入れて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ⑤ オクラは茹でてから小口切りにします。
- ⑥ 胡瓜は千切りにします。
- ⑦ 最後に茹でたそうめん、⑤、⑥、油を切ったツナ缶ひきわり納豆をのせて④をかけたら完成です。

保育園は身近な子育てのパートナーです。  
いつでもお気軽にお尋ねください。  
健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

## 5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

## 敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編  
令和5年度  
2号



## 薄味の大切さ

「だし」の取り方

薄味にするための  
ポイント

Social Welfare Corporation  
Keiai Gakuen



## 薄味の大切さ

お子さまの味覚は大人よりも敏感です。人間は舌にある「味蕾(みらい)」という感覚器で味を感じますが、大人に比べてお子さまの味蕾の数は約3倍で、機能も大人に比べて味を感じやすくなっています。そのため、味覚が敏感なお子さまが濃い味に慣れてしまうと、味を感じづらくなってしまふ恐れがあります。また、正しい味覚と嗜好の発達を妨げてしまふ等、味覚の形成に影響が出てきます。だからこそ…

素材そのものの味を美味しいと感じられるよう  
乳幼児期から薄味の食事を続けることが大切です！！



## 「だし」の取り方



### 【材料】

- 昆布 5cm(約 10g) • かつお節 5本の指でつかめる量(約 80g)
- 水 500ml

- ①鍋に昆布と水を入れ 30 分程浸し、しっかり昆布が開いたら火にかけます。  
※前日に浸けておくのも良いです。その場合は冷蔵庫で保管します。
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れ、1度沸騰させます。
- ③沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらペーパータオルを敷いたざるなどでこします。

## 薄味にするためのポイント

【だしや食材の旨味を効かせる】



昆布やかつお節などで取る「だし」や、干し椎茸やきのこなどに含まれる「旨味」は調味料の代わりになります。

【新鮮な食材を使う】



新鮮な旬の食材は、素材そのものの旨味や風味が強いいため、料理の味が引き立ちます。また、栄養価も高いです。

【香ばしさをしっかり満足感を】



野菜や肉、魚をグリルや網で焼き、焼き目をつけると、香ばしさによって満足感が得られます。

【汁物は具沢山にする】



汁物は野菜等を入れ具沢山にすると旨味が出て、調味料を減らすことができます。



次回、令和5年度3号は8月中旬発行予定です。