

# ぱくぱく

令和6年4月号  
No.1



生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう、食に関する情報満載の通信『食育だよりぱくぱく』をお届けします。乳幼児期の食事や食生活のポイントを中心に、保育園の給食や食育活動の様子、子育て支援センターの活動や情報と合わせて毎月発行します。日頃の食生活やご家庭での食育実践の参考にしていただけると嬉しいです。

## 朝ごはん 3つのスイッチオン!

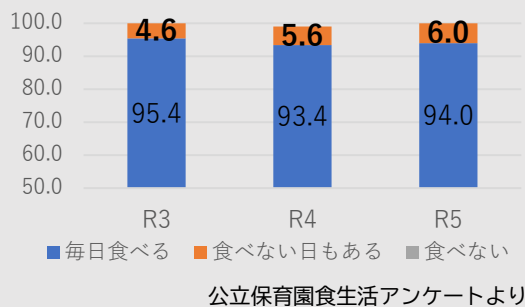


**脳** 脳に栄養が届いて、やる気と集中力がアップ

**からだ** 体温が上がって、体が元気に動く

**おなか** 胃や腸が動いて便が出るのでお腹がすっきり

朝ごはんを毎日食べますか（園児）



朝ごはんを食べずに登園している園児が年々増加傾向にあります。

こんな時は 作ったのに食べてくれない...  
いらないとされる...

盛る量を減らす

これだけ?と思う量からスタート!全部食べられるかな?という不安を取り除きます。食べきれた成功体験の積み重ねが“自信”につながります。

## 保育園の給食・だしの紹介～調理室より～

保育園の献立で使用する「だし」には2種類あります。みそ汁類は「ほしこ」、すまし汁は「昆布とかつお節」を使い、給食室で丁寧に「だし」を取っています。

### 「だし」の取り方

「ほしこだし」・・・材料水1ℓに対してほしこ5～10尾(約30g)

1. 鍋に水を入れてほしこを10分ほど浸す。
2. 火にかけ、沸騰したら弱火で5分ほど煮る。
3. 火を止めて煮干しを取り出す。



保育園給食では「煮干し」のことをほしこと呼んでいるよ。煮干しはかたくちいわしを茹でて干したものだ。うま味成分の「イノシン酸」が多く含まれているんだ。

「昆布かつおだし」・・・材料水600cc 昆布5cm かつお節5g

1. 昆布は水に入れて少し時間をおく。
2. 火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れて2～3分煮出して火を止める。
3. かつお節が沈んだらこす。

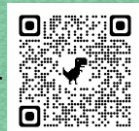


昆布の「グルタミン酸」とかつお節の「イノシン酸」のうま味が組み合わせると飛躍的にうま味が強くなり、これを「うま味の相乗効果」と呼ぶんだ。

発行：見附市教育委員会こども課  
こども家庭センター  
0258-62-1700

情報満載

子育て支援サイト  
スマイルみつけ



みつけ食育  
応援サイト

