

ぱくぱくおたより

2025年1月 城南分園 栄養

明けましておめでとうございます。

今年もどうぞ、よろしくお願ひいたします！
しっかり食べて、今年も元気にすごしましょう♪



うま味 について

うま味は、和食に欠かせないものです。明治時代に日本の学者が発見し『うまみ』と名づけました。甘味、塩味、酸味、苦味と並ぶ基本味の1つとして世界からも認められています。英語でも、そのまま『UMAMI』と表します。

★基本五味

- 甘味 → エネルギーのシグナル
- 塩味 → ミネラルのシグナル
- うま味 → アミノ酸（たんぱく質）のシグナル
- 酸味 → 腐敗のシグナル
- 苦味 → 毒物のシグナル

甘味・塩味・うま味は、生きていくために必要なものなので本能的に好みます。酸味・苦味は、身を守るため避ける味です。この2つの味も色々な食体験を積むことで、だんだんと受け入れられるようになります。

★うま味の種類

- グルタミン酸 → 昆布、チーズ、野菜、味噌…
- イノシン酸 → 魚、肉、かつお節…
- グアニル酸 → 干しいたけ、海苔…



母乳には、グルタミン酸が多く含まれています。乳児期から、うま味をしっかり感じているのですね！

＝うま味の相乗効果＝

うま味は単独より、掛け合わせた方が飛躍的においしくなることが知られています。

*グルタミン酸×イノシン酸
鰹昆布だし、味噌汁、ポトフ…

*グルタミン酸×グアニル酸
茶わん蒸し、煮物…



だしの取り方

城南の給食で使用しているだしの取り方をご紹介します。



鍋に1Lの水をいれ、かつおだしパック1P、昆布1枚を入れ強火にかける。沸騰直前で弱火にし、10分間じっくりと、かつおと昆布のうま味を出す。

今月のレシピ紹介

☆ふわふわミートボール☆

冷凍して常備菜にしてもよいです。シチューやカレーをかけて食べたり、トマト煮込みしたり色々な料理にアレンジできます！

※冷凍する際には、しっかり火を通し清潔な容器に入れてください。



★材料

(25g程度のものが20個)

牛豚合挽肉	300	g
塩	1	g
絹豆腐	100	g
パン粉	20	g
牛乳	60	ml
卵	60	g

1/3丁

1個

★作り方

- ① 材料をよく混ぜ合わせる。
- ② 食べやすい大きさにまとめる。
- ③ 熱湯に入れ茹でるか、油を敷いたフライパンで焼く。
- ③ 中までしっかり火が通ったら完成！

茹でるとふんわり、焼くとハンバーグのような食べ応えのあるミートボールに仕上がります。

～旬の食材 ご紹介！～《ブロッコリー》

ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいる、とても栄養価が高い野菜です。普段よく食べるのは、花の蕾に当たる部分です。茎も栄養価がとても高く、おいしく食べることができます。茎は厚めに皮をむき、薄く切ってから茹でたり炒めたりするとホクホクして食べやすいです。

～おいしいブロッコリーの見分け方～

- ・緑色が濃いもの。
- ・蕾がこんもり硬くしまっているもの。
- ・茎は、ツヤがありみずみずしいもの。



献立予定

- *1月 7日 (木) 七草粥 七草粥を食べ、体の中から元気になりましょう！
- *1月14日 (火) 鏡開き献立 デザートにお汁粉が付きます★

【ご連絡】 2月11日 (火) から、産休に入らせていただくことになりました。年度末まで、管理栄養士不在となりご迷惑をおかけいたします。おいしく安全な給食を提供できるよう対応いたしますので、よろしくお願いいたします。

今後のより良い給食提供のため、令和6年度の『給食アンケート』を実施します。右のQRコードから、アクセスしていただき入力をお願いいたします。 **回答期限：令和7年1月17日 (金)** ご協力よろしくお願いいたします。

