




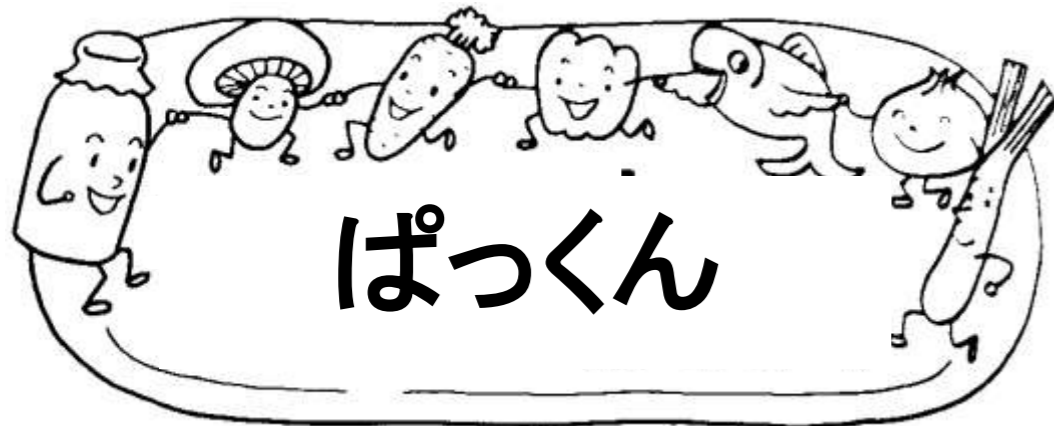


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1	2 行事 献立 おやつ ごはん 鶏肉と根菜のピーナッツバター煮 きびなごの唐揚げ キャベツとじゃこのポン酢和え あさりのみそ汁 おたのしみ ミロ	3 文化の日	4 NEW 総合避難訓練 親子 ごはん ししゃもフライ 炊き合わせ 青菜とりんごの黒ごま和え 油揚げのみそ汁 ★あんこいり抹茶蒸しパン 牛乳	5 お招き会 黒豆寿司 キャベツの塩昆布和え すまし汁 果物 フランクフルト	6 NEW 食パン ★鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 ジャーマンポテト ビーンズサラダ ポタージュースープ ゆかりおにぎり 煮干し	7 熊山親子登山(そら組) タンメン 果物 ロールパン 牛乳	
8	9 行事 献立 おやつ ごはん カレー風味肉じゃが ちくわの磯辺焼き 海藻サラダ なめこのみそ汁 おたのしみ	10 1歳6か月児健診 <input type="checkbox"/> 保 コッペパン 麻婆豆腐 レバーかりんとう もやしのナムル 中華風スープ チーズ 肉団子汁	11 NEW ルミエール訪問(にじ組) ごはん 魚の塩焼き 切干大根の焼きそば風 ★ごぼうとかにかまの白和え 納豆汁 りんごとチーズのケーキ	12 ほし組お泊まり 鶏飯 キャベツのゆかり和え 具だくさんみそ汁 果物 ミルクラスク 牛乳	13 食パン ポークビーンズ カリフラワーときこのソテー ツナサラダ コーンスープ 大学芋 煮干し	14 ツナ和風スパゲティ 果物 クリームパン 牛乳	
15	16 行事 献立 おやつ 身体測定 ごはん 豚肉のたれ焼き あみ大根(岡山郷土料理) キャベツと油揚げの酢の物 里芋のみそ汁 おたのしみ	17 NEW コッペパン 野菜のキッシュ スパゲティソテー 青じそサラダ ★さつまいもとほうれん草 のチャウダー きな粉クッキー 牛乳	18 お話し 100toy教室⑧ <input type="checkbox"/> 保 2歳6か月児歯科健診 ごはん 魚のフライタルタルソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 白菜の酢の物 かぶのみそ汁 真珠蒸し 煮干し	19 歯科健診 <input type="checkbox"/> 保 3歳児健診 食育の日 蒜山おこわ(岡山郷土料理) 高野豆腐の煮物 沢煮椀 果物 フルーツサンド	20 健脚⑤ <input type="checkbox"/> 保 <input type="checkbox"/> ふ 育児相談 お弁当をお願いします ミロプチパン 牛乳	21 ほうとうどん 果物 あんパン 牛乳	
22	23 行事 献立 おやつ 勤労感謝の日	24 乳児健診 <input type="checkbox"/> 保 コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ 大根とウインナーのミルクスープ チーズ ホットビスケット 牛乳	25 NEW アレルギーフリー ごはん 魚のきのこあんかけ ★ひきなiri(福島郷土料理) ブロッコリーの和え物 けんちん汁 ぜんざい	26 NEW 誕生会 ★くまさんホワイトカレー フレンチサラダ オレンジゼリー マロンケーキ	27 食パン いかのかりん揚げ もやしとコーンのソテー コールスローサラダ ジュリアンスープ チーズ 五平もち 煮干し	28 中華そば 果物 メロンパン 牛乳	
29	30 行事 献立 おやつ ごはん アジフライ 豚肉と白菜のくたくた煮 ひじきと切干大根の酢の物 豆腐のみそ汁 おたのしみ			<h1>11月さくらんぼカレンダー</h1>			

-  3上主食弁当
-  パンの日
-  旬の食材(下線)
-  かみかみメニュー(二重線)
- 布団持ち帰り日
-  絵本貸出日
- 赤磐市保健行事
- ★ 新メニュー

※予定なく献立を変更することがあります



ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会
給食委員会
給食だより No. 163
2015年10月30日発行



日本の調味料

夏には高温多湿になる日本では発酵食品が発達してきました。そのため和食にはみそやしょうゆ、酢のような発酵調味料が多く使われます。大豆や穀物を塩漬けにして発酵させる過程で、旨味成分が豊富な調味料ができあがります。

発酵調味料

みそ

日本を代表する調味料の一つ。みそ汁や煮物に使われることが多く、地域によって種類がとて異なるのが特徴。

しょうゆ

刺身から煮物、炒め物まで幅広い料理に使われ、濃口、薄口、たまり、再仕込み、白の5つがある。

酒

和食に欠かせない調味料の一つ。材料の臭みを消す、食材の旨味を引き出して風味をよくする、甘味を加えるという効果がある。

酢

寿司やなますなど、和食に味を加える調味料。酢につけることで保存性を高めることができる。

魚醤

魚を塩漬けにして発酵させる、独特の香りと濃い旨み特徴。ハタハタで作られる秋田の「しょっつる」、イカやイワシで作られる能登半島の「いしる」などがある。ちなみに「ナンプラー」とはタイの魚醤のこと。

みりん

砂糖と比べて甘みがやわらかく、食材の臭みを取る働きがある。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使う。

調味料

塩

海に囲まれている日本では、古くから使われてきた。調理の味付けとしてはもちろん、漬物や干物など、食物を貯蔵するための知恵としても活用されている。

砂糖

甘味を用いた料理が多い現在の和食では欠かせない調味料。さまざまな料理で、しょうゆや塩、みそなどと合わせて使われることが多い。

「和食」はうま味がつまった調味料を上手に生かし、素材を美味しく食べる知恵を育んできたんですね。



和食に欠かせない「だし」

和食を食べているときに「だしが効いておいしい」、「だしのいい香りがする」と思うことはありませんか？調味料による味付けのみよりも、だしを使うことによりできる味の深みは、和食にとっては大切な味の要。日本人が発見した、おいしく食べるための最大の知恵です。

良い香りを感じるかつお節は、外国人にとっては魚臭いと感じられぬことも多いそうです。



かつお節・煮干し
イノシン酸

だしとして主に使われる左図の食材は、それぞれ違ううま味成分をもっています。そのため合わせて使うことでよりうま味が増し、1種類で使うよりも何倍ものうま味を感じることができます。これを「うま味の相乗効果」と言います。



昆布
グルタミン酸

うま味の
相乗効果



干しいたけ
グアニル酸

組み合わせて使うことで美味しさが増します。



自分でだしをとってみよう！

【昆布だし】

①昆布1枚(約30g)の表面を軽くふく。
②水だしの場合は水1ℓに一晩ひたしておく。
※煮出しの場合は、20~30分ひたし、弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。

【かつおだし】

①1ℓの水を沸騰させ、かつお節40gを鍋に入れる。
②再び煮立ったら弱火にしてあくをとりながら、約3分ほど煮出す。
③ペーパータオルなどでこす。

【煮干だし】

①煮干しの頭と内蔵を取りのぞく。
②水1ℓを入れた鍋で20~30分ひたす。
③強火にかけ、あくを取り、火を止める。
④ペーパータオルなどでこす。

【しいたけだし】

①しいたけ30gの表面のゴミをさっと水で落とす(ふく)。
②1ℓの水に浸け、ラップやふたでおおい、冷蔵庫で一晩置く。
③ペーパータオルなどでこす。
※急ぐときはぬるま湯に浸してレンジで2分加熱しても良い。

～さんまキャラバン～

さんまキャラバンを行いました。新鮮で美味しいサンマの見分け方や、どんな栄養があるかなどサンマについてたくさんを知ることができました。

炭で焼くサンマはとてもおいしく、こどもたちも『おいしい』と満面の笑みで食べていました。



美味しそうな匂いがするね♪