

# 給食だより 11月



令和7年11月1日  
狹山市保育幼稚園課

すっかり日暮れが早くなり、日に日に寒さが増してきましたが、子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。給食では、食べられなかつた食材も食べられるようになり、うれしい変化がみられるようになりました。



## 「だし」のおいしさのヒミツ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため薄味でも料理全体がおいしく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。そして、だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果もあります。

保育所では、しっかりとだしをとり給食を美味しく食べられるように工夫しています。ご家庭でも取り入れてみませんか。

### 簡単にだしをとる方法

#### 電子レンジ

1人前（かつお節5gと水170ml）を耐熱容器に入れて、ラップをかけたらレンジで1~2分温めてこす。

#### 水だし

1ℓ保冷ポットにかつお節30gを入れて、冷蔵庫で8時間程度おく。ざるなどでこして使用する。



### 《献立紹介》☆11月6・20日献立☆

材料	子ども2人・大人2人分
ゆでうどん	600g
豚肉（肩ロース）	75g
玉ねぎ	100g
人参	50g
しいたけ	20g
ほうれん草	50g
カレー粉	0.8g
しょうゆ	大さじ2と小さじ1
本みりん	大さじ1強
だし汁 (かつお・昆布)	900ℓ
片栗粉	大さじ1



## カレーうどん

- 豚肉は1cm幅に切る、玉ねぎは薄切り、人参は薄いいちょう切り、椎茸は半分に切って薄切りにしておく。
- ほうれん草は1cm程度に切って茹でて絞っておく。
- だし汁に豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸を入れ、アクを取りながらやわらかくなるまで煮る。
- ③にカレー粉、しょうゆ、みりんを入れ、味を調える。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。盛り付け直前にはうれん草を入れる。
- 茹でたうどんを器に盛り付け、④をかける。