



## 日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

### ★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物(糖質)を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

#### ・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ること、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

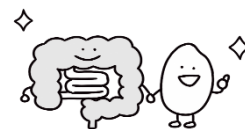


#### ・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかり噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ防止にもつながります。

#### ・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、お腹の健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。



#### ・心の安定にもつながる

ご飯を食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。

### ★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



正確に計量する



お米はサツと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



蒸らす



すぐにほぐす

### ★おいしいお米に栄養をプラス！

白いご飯も美味しいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜご飯」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補強できます。

## ★奥深い味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

### ・うま味で満足感アップ

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美味しく感じられ、塩分や糖分の摂り過ぎを防ぐことが出来ます。これは、お子さんの健康な味覚を育む上でとても重要です。

### ・食欲増進効果

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。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。



### ・苦手な食材も食べやすく

だしで煮ることで、野菜の苦みや香りが和らぎ、子どもたちも食べやすくなります。また、肉や魚の特有な匂いを和らげることもできます。

## ★家庭で簡単！「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととっても簡単です。



鍋に水と昆布を  
入れて30分



弱火にかける



沸騰直前に  
昆布をとりだす



火をとめて  
かつお節をいれる



かつおが沈んだら  
ざるで濾す

## ★だしを活かした栄養満点メニュー

だしは、みそ汁や煮物だけでなく、様々なメニューに活用できます。具たくさん  
の汁物や、だしをベースにしたお鍋は、たくさんの野菜やきのこをおいしく食べるこ  
とができ、栄養もたっぷり摂れます。だしがしっかりと効いていれば、塩分を控えて  
も美味しく仕上がります。

／ 栄養満点 ／



## ★米とだしの相性抜群！ おすすめ献立

お米とだしは、一緒に使うことで互いの良さを引き立て合う最高のコンビです。ぜひご家庭で以下の献立を試してみてください。

### 【五目ごはん】

にんじんやごぼう、鶏肉などをだしで炊き込んだ五目ごはんは、具材のうまみをご飯に染み込んで、栄養も満点です。

### 【だし茶漬け】

ごはんの上に鮭や梅干し、海苔などをのせ、熱いだしをかけるだけ。食欲がないときでもサラサラと食べられます。

### 【雑炊】

風邪をひいたときなど、食欲がないときでも食べやすく、体も温まります。だしで野菜を煮て、卵を加えて栄養満点に。

2026年01月

## 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05 － 月 －	ハヤシライス 人参とツナのしりしり プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ 	人参 玉ねぎ みかんジュース 三度豆	▲■ハヤシルー ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 192 mg
06 － 火 －	豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 ねぎ、しょうが しいたけ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 マーブル蒸しぱん	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 217 mg
07 － 水 －	七草がゆ 鶏の唐揚げ キャバツとみずなの土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャバツ、人参 水菜、かぶ 大根、ねぎ 三つ葉、こんぶ わかめ、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 211 mg
08 － 木 －	ご飯 さわらの幽庵焼き キャバツと小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 さわら ◆きなこ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、人参 玉ねぎ、小松菜 ねぎ、切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 225 mg
09 － 金 －	あずきご飯 鶏の塩麹焼き ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鶏肉、あずき ▲チーズ ◆油揚げ みそ、かつおぶし	キャバツ、白菜 人参、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ、しょうが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 265 mg
13 － 火 －	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとみずなの磯香和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児:鮭) ◆豆乳 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 白菜、人参 水菜、ねぎ のり	濃口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 255 mg
14 － 水 －	ご飯 鶏肉の照焼  キャバツと小松菜の塩昆布和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 キャバツ 玉ねぎ、小松菜 ねぎ 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 221 mg
15 － 木 －	ご飯 鯛の味噌香味焼き キャバツとみずなのごま和え かす汁(乳児:味噌汁)	米 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鯛、豚肉 ベーコン(卵・乳無) みそ、◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	人参、キャバツ 大根、玉ねぎ 水菜、ねぎ ピーマン	ケチャップ 酒粕、みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 240 mg
16 － 金 －	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ ぶどうゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ、キャバツ 人参、きゅうり マッシュルーム ばなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 195 mg
19 － 月 －	牛肉の混ぜ寿司 キャバツとほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、◆豆乳 ツナ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ、人参 ごぼう、ほうれん草 コーン、玉ねぎ えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	マヨドレ、酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 パセリ、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 224 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 1月7日(水)の「鶏の唐揚げ」は、12月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 火 曜	ご飯 鯖のコーン焼き シルバーサラダ ABCスープ	米 ■小麦粉 三温糖、はるさめ ■マカロニ なたね油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ハム(卵・乳無) ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 キャベツ クリームコーン きゅうり	マヨドレ ブイヨン 淡口しょうゆ 酢、食塩 ワイン、こしょう パセリ	ミレービスケット ▲牛乳 ココアスコーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 194 mg
21 水 曜	ご飯 肉じゃが あったか汁	米 じゃが芋 ▲■蒸しパンMIX マロニー 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ▲チーズ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 大根 三度豆 ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 271 mg
22 木 曜	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー	米 ■マカロニ 三温糖 ビーフン	▲牛乳 鶏肉 ◆きなこ ツナ	キャベツ 人参 水菜 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ こしょう	ヨーク ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 9.3 g カルシウム 197 mg
23 金 曜	ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) コンソメスープ	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 国産キャベツ メンチカツ(卵・無) ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無) ツナ、◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 塩こしょう パセリ	動物ビスケット ▲牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 23.1 g カルシウム 418 mg
26 月 曜	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) 大根サラダ ももゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉	玉ねぎ 大根、人参 いちごジャム 水菜、コーン にんにく	カレールー マヨドレ、ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 203 mg
27 火 曜	ご飯 白身魚のフリット 甘酢和え 大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 米粉 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳 ●卵 みそ、かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり レーズン ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 260 mg
28 水 曜	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ▲■蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉、三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン、食塩 カレー粉、パセリ パジャル粉、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲■カルピス蒸しぱん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.2 g カルシウム 181 mg
29 木 曜	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜のごま和え たぬき汁	米 ■■(卵・乳無) ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) 豚肉、◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、大根 玉ねぎ、小松菜 ねぎ、しょうが	ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩、こしょう みりん	おせんべい ▲牛乳 焼きそば	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 239 mg
30 金 曜	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 こしあん ベーコン(卵・乳無) ▲バター	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 206 mg

保育所では食育の一環として季節の行事食を取り入れています。  
1月は「七草がゆ」「あずきご飯」があります。行事食は子どもたちにとっては、  
食べ慣れないので苦手な献立の時も多くあります。  
食べやすく工夫しているのですが・・・。  
大きくなった時、保育所で食べたことがあると思い出してもらえたら、嬉しいです。  
ご家庭でも、感想など聞いてください。

