



すくすく Power パワー 令和5年 4月
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。保育園では、食材やだしの「うま味」を活かして給食を作っています。うま味の多い食品を組み合わせることで、より一層「うま味」が増し、おいしく仕上がります。この効果により調味料を減らすことができます。食品本来の味を感じながら、幅広い味覚体験ができるようにしています。ご家庭でも「うま味の多い食品」を参考にしてください。

うま味の多い食品

グルタミン酸が多い食材	イノシン酸が多い食材	
 トマト  玉ねぎ  昆布	 煮干し  かつお節	
 じゃがいも  にんじん  ほたて	 イワシ  カツオ	
 ブロッコリー  グリーンピース  アスパラガス	 鶏肉  豚肉  牛肉	
 チーズ  マッシュルーム  しょう油  お茶	<th>グアニル酸が多い食材</th>  干し椎茸  海苔	グアニル酸が多い食材

出典：(NPO法人) うま味インフォメーションセンター
「うま味ってなあに？」

◎保育園の給食で大切にしていること

- ・ 保育園の給食（昼食とおやつ）は1日に必要な栄養量の1・2歳児は約50%、3歳以上児は約40%をとれるように献立を作成しています。離乳食は各期に応じて栄養目標量を設定して献立を作成しています。
- ・ 旬の食材を使い、多くの食品をバランスよく組み合わせた献立にしています。
- ・ 大田区にちなんだ食材や献立名を考え、取りいれています。
- ・ 行事食や伝承料理を取りいれています。
- ・ 「だし」は昆布、かつお節、煮干し、鶏ガラなどで取り、素材の味を生かした薄味にしています。
- ・ 衛生に十分気を付けて、安全でおいしい給食作りを心がけています。
- ・ 給食献立表には、献立名や材料名などを掲載しています。
- ・ 給食はサンプルケースに展示しています。

※「すくすく Power えいようだより」は、毎月配信をしています。

