



吉備中央町
令和8年 1月号



旬の食材

かぶ、大根、ほうれん草

白菜、春菊、ねぎ

きんめだい、ぶり、みかん



「だし」のおいしさのひみつ♪

ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想しますね♪
「だし」には基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。

《だしの力》

*うま味で満足感アップ

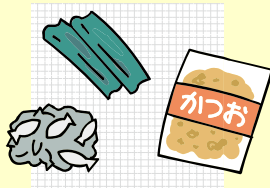
塩味や甘味をより引き立てる効果があります。
薄味でも料理全体が美味しく感じられます♪

*苦手な食材も食べやす

だしで煮ることで、野菜の苦みや香りが和らぐ、
肉や魚の特有な臭いを和らげることができ、
子どもたちも食べやすくなります。

*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
を増進させる効果があります！



《家庭で「だし」をとってみよう》



- ① 鍋に水と昆布を入れて30分
- ② 弱火にかける
- ③ 沸騰直前に昆布をとりだす
- ④ 火を止めて、かつお節をいれる
- ⑤ かつお節が沈んだら、ザルでこす

旨み効果



今月のおすすめ献立【おからドーナツ】

＜材料＞子ども2人分

おから・・・12g	小麦粉・・・30g	ベーキングパウダー・・・1、6g
砂糖・・・6g	卵・・・6、4g	低脂肪牛乳・・・12g
油・・・6g	きなこ・・・7g	砂糖・・・8g

＜作り方＞

- ①ボールに砂糖6g、卵6、4g、低脂肪牛乳12gを入れ、混ぜる。
- ②よく混ぜたら①におから12g、小麦粉30g、ベーキングパウダー1、6gを入れてよく混ぜる。
- ③180℃に熱した油に②を丸めて入れ、色づくまで揚げる。
- ④③が揚げたら、きなこ7g、砂糖8gの混ぜた物をかけて完成！

