



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》



- 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
- 火を止めて、かつお節をいれる
- 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>

- ボールに砂糖6g、卵6.4g、低脂肪牛乳12gを入れ、混ぜる。
- よく混ざったら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。
- 180°Cに熱した油に②を丸めて入れ、色づくまで揚げる。
- ③④が揚がったら、きなこ7g、砂糖8gの混ぜた物をかけて完成！

