

しょくいくだより 11月号



文責：阪口

朝夕の空気が冷たくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので旬の食材をしっかり摂って、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

和食の日 ～味覚を育てる「出汁」～

11月24日は「いにしへのしょく」の語呂合わせから制定された「和食の日」です。

和食は、旬の食材を生かした調理や、出汁のうま味を大切にするなど、日本ならではの食文化です。園でも、旬の食材を使った和食の献立を取り入れながら、子どもたちと一緒に日本の食文化に親しんでいます。

和食の一汁三菜とは…

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食であるご飯に、汁物と3つの菜（おかず）を組み合わせた献立です。体に必要なエネルギーになるもの、体をつくるもの、体の調子を整えるものという3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物

出汁を味噌で調味した汁に、野菜や豆腐などを具とした味噌汁や、出汁の味、香りをいかした「すまし汁」などです。



三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

出汁とは…

出汁とは、昆布やかつお節などのこと。水やお湯を使って旨味を引き出したものが出汁です。出汁の旨味は、和食の味の基本となります。

昆布

乾燥させた昆布を使用します。昆布にはグルタミン酸という旨味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。

鰹節

鰹を加熱、乾燥等加工したもので、薄く削って使います。鰹にはイノシン酸という旨味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し

イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはグルタミン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。



給食では、素材の味を活かしたやさしい味つけを心掛けています。その味の決め手となるのが「出汁」です。出汁の旨味があることで、塩分を控えてもおいしく仕上がり、子どもの味覚を育てる助けになります。ご家庭でも出汁をとる際は、冷蔵庫で2～3日を目安に使い切るのがおすすめです。すぐに使わない場合は、製氷皿や小分け容器に入れて冷凍しておくとう便利です。冷凍した出汁は、約3週間を目安に使い切りましょう。凍ったままお鍋に入れて使えるので、忙しい日にも手軽です。

★11月15日 七五三★

七五三は、3歳から7歳までの子どもが成長する中で、昔は病気になりやすい時期を無事に迎えられたことに感謝し、これからの健やかな成長を願う行事です。元気に大きくなったことを、家族や周りの人みんなでお祝いします。お祝いの食事には、赤飯旬の食材を使った料理などが並びます。園でも、日本の伝統行事に親しみながら、子どもたちが健やかに成長していくことを願って食育を行っています。