

給食だより

2023.5月号
栄養士 桑原紗也

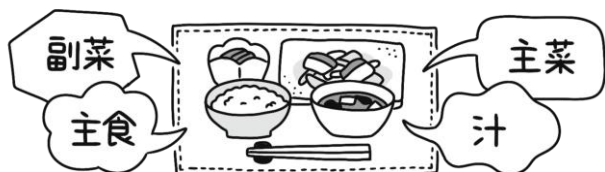
子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



2・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
	麺・パン			
主菜	魚・肉	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
	大豆製品			
	卵			
副菜	野菜	ビタミン・ミネラル	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
	いも			
汁	きのこ	食物繊維		野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コンソープ等
	海藻			

3・組み合わせのコツ



主食を重ねない
主食・主菜・副菜は一品ずつ



主材料を重ねない



同じ調理法を重ねない

★和食の特徴と良さ

1・ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ごはん」。だからこそ、いろいろな調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。ごはんは、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。「ごはん」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活につながります。



2・出汁のうま味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決める「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分(グルタミン酸)は、子どもにとって安心感を持てる味です。出汁の風味とうま味を活用することで、子どもはいろいろな食材に挑戦しやすくなります。

3・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。



料理の食材となった自然の恵みへの感謝
神々やご先祖様への感謝



料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝

出典: わんぱくランチ



こども園のおやつメニュー ＜手作り蒸しプリン＞

- 材料
- 卵 M2個
 - 牛乳 280ml
 - 砂糖 55g
 - バター 少々
 - カラメルソース
 - 砂糖 50g
 - 水 40ml

作り方

- ①鍋に牛乳を入れ40℃くらいに温める。
- ②①の鍋に砂糖を入れ溶かす。
- ③卵を溶き、②の鍋に入れよく混ぜる。
- ④こしきでこしてなめらかに。
- ⑤カップの内側にバターを薄く塗り、④の液を流し入れる。
- ⑥蒸し器で20分蒸す。粗熱を取り冷蔵庫へ。
- ⑦カラメルソースをかけて出来上がり！！

砂糖と水を鍋に入れ、火にかける。ブツブツ沸騰してきて色が茶色く変化してくるまで煮つめる。
茶色くなってきたら素早く少量の水（分量外）を加えて火を止める。