

食育だより

石巻市立釜保育所給食室

令和6年12月発行

歳の瀬も近くなり、なんとなく慌ただしくなってきたと感じるのは大人だけでしょうか。

さて、11月24日は『和食の日』というものが制定されています。和食はごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

和食はいいことがたくさんあるよ！

1. 栄養バランスの良い食事ですくすく成長



ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どもにとって必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

2. 様々な食材に挑戦！味覚が育つ！

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。



3. よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

4. 腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

5. 日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にする文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。



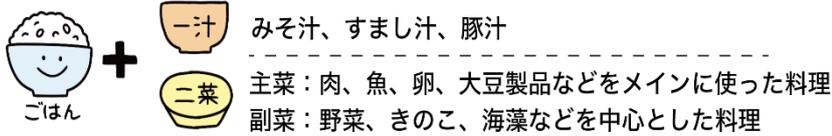
6. 五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見え、鼻で香りを感じ、舌で食感を味わうことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。

和食献立のコツはここ！

1. ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



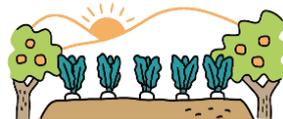
2. だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

<p>おいしさアップ</p> <p>だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します</p>	<p>食欲増進</p> <p>だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします</p>	<p>食材特有の味や臭みを軽減</p> <p>食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます</p>
<p>無理なく減塩</p> <p>だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます</p>	<p>自然な味で安心・安全</p> <p>天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます</p>	<p>消化吸収をサポート</p> <p>だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します</p>

3. 季節や行事や合わせて食事に取り入れる

その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。また、行事に合わせてすることで日本の伝統文化に触れることができます。食を通して、コミュニケーションを深め、様々な食材に挑戦できるようになります。



冬至

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日。今年は12月21日(土)です。冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材です。

かんたんレシピ さつまいもごはん

- ① 米2合を洗い、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② さつまいも120~150gを洗い、2cm角切りにする。
- ③ 炊飯器に米と2合分の水を入れ、塩小さじ1/2杯、さつまいも、だし昆布2cmくらいを入れ一緒に炊き込む。
- ④ 出来上がりに、ごま塩をかけて出来上がり★