



# 給食だより

平成30年1月

かんのん町保育園

お正月は新しい年を迎え、新たな一年の實りを願う祭事です。お正月にいただくおせちには、健康を願う黒豆、豊作を祈る田作りなど、縁起を担いだ料理がつめあわされています。また、七草がゆは1月7日に邪気を払うために食べられてきたものです。

おせちや七草がゆなど、日本には伝えていきたい食の伝統がたくさんあります。そこで今月は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されている、「和食」をテーマにお伝えします。

## 「和食」が大好きな子どもに育てるために…

### ●脂質がたっぷりのファーストフードや洋食は控えめに

幼児期に経験する味や食感、将来の食の好みに影響が大きいものです。

濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファーストフードや洋食がおいしさの基準になってしまうこともあります。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。

### ●和風だしのうまみを活用しましょう

日本人は、甘・辛・苦・酸・塩の5つの味に加えて、「うまみ」という味覚を大切にしてきました。乳幼児期はこの6つ目の味覚を育てていく時期でもあります。

たとえば、かつおや昆布、いりこなどのだしを丁寧にとると、うまみ成分の効果で素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

また、食材の水分で加熱調理し、出来るだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツです。



## 「主食・主菜・副菜」で食事の

### バランスを整えよ

「主食・主菜・副菜」は、日本人が古くから親しんできた献立といえます。

主食…ごはん・パン・めんなど

主菜…魚・肉・たまご・大豆の料理

副菜…野菜・いも・きのこ・海藻料理

これらを基本にすれば、どんぶりものや麺類だけの食事より、栄養バランスは格段によくなります。また、汁物を一品添えたり、牛乳・乳製品・果物などを加えてもよいでしょう。



## 【和食の基本】和風だし

鍋に水1リットルと昆布5g(約15cm)を入れて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節30gを入れて2~3分静かに煮立たせ、火を止める。鰹節が沈んだら、ざるでこす。

### 保育園の和食♪簡単レシピ

#### ★さかなの香味焼き(主菜)

生姜汁、みじん切りにした長ねぎ、白胡麻、しょうゆ、みりんを合わせてたれをつくり、切り身魚(あじ、さば、たい、さわらなどお好みで!)を漬け込む。油を敷いたフライパンで両面を焼く。

