

11月給食だよ!

令和4年10月28日発行

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。

朝晩の冷え込みが寒く感じる日も多くなり、冬がだんだんと近づいてくるのを感じますね。寒くなると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。旬の食材を上手に取り入れながら、しっかり栄養をとって、風邪などに負けない元気な体を作りましょう!



11月24日は「和食の日」

11月24日は“いいにほんしょく”とかけて『和食の日』です。日本特有の風土や歴史から育まれた食文化『和食』の大切さを再認識するきっかけとなるように制定されました。

この機会に和食の良さを見直すと共に、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

～和食の特徴～

ごはんと汁物に、肉や魚などの主菜1品、野菜やきのこ、海藻などの副菜を2品合わせるのが基本です。

- ★主食……ごはんや麺類など炭水化物のメニュー。
- ★主菜……肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質が中心の料理。
- ★副菜……野菜やいも、大豆製品などを中心にした小鉢のおかず。
- ★副々菜…和え物などの野菜や海藻を中心としたおかずまたは果物。
- ★汁物……味噌汁やスープなどの汁物があると喉が潤い食べやすくなります。具には野菜や海藻などを。



～和食の味わいを作るもの～

★和食の基本『だし』

かつお節や昆布などからとるだしは、『うま味』が感じられます。和食は、『うま味』を上手く使い素材の味を生かし深みのあるおいしい味わいを出します。かつお節や昆布、煮干し、干し椎茸など、おいしいだしが取れますので、香りと味を比べてみるのもいいですね。



★味付けに欠かせない『発酵調味料』

発酵調味料には、しょうゆや味噌の他にも料理酒やお酢、みりんなどがあります。和食のうま味にはどれも欠かせない調味料です。



『おいしさ』は… 香り・色・形でも感じる

子どもが『おいしい』と感じるのは、基本的には体に必要な味です。しかし、同じものでも部屋の中で食べるのと公園で友達と食べるのでは味が違うように感じ、おいしさは味覚以外の要素によっても左右されます。香りや噛み心地によっても違ってきますし、形が可愛いとおいしく感じたりします。

疲れていたり眠かったりするとおいしく感じない、「早く食べなさい!」と急がされると味を感じるゆとりもありません。その時の子どもの状態やこれまで得た食べ物の情報、時間、場所、雰囲気などの環境も、おいしさを構成する要素になります。

子どもが食べるのを嫌がる時は、これらの要素のどこに不快を感じているのか考えてみるといいかもしれません。



旬の食材 ～春菊～



11月から2月に旬を迎える春菊はβ-カロテン、ビタミンE、K、葉酸などのビタミン類、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラルが豊富です。

少しくせのある春菊。香りや苦みが苦手な方も多いかと思いますが、特有の香りには、胃腸の働きを促したり、せきを鎮め、のどの炎症を抑える効果があると言われています。春菊の苦みのもと、ポリフェノール。加熱しすぎると葉から苦みが出てきますので、調理する際には葉はさっと加熱すると苦みを感じません。

すき焼きや鍋料理に入れるのが定番ですが、生でサラダにしたり、さっと茹でて和え物にしても美味しいですよ!

☆保育園では『若草蒸しパン』に春菊を使用します♪