

給食通信



朝晩は涼しい風が感じられるようになり、実りの秋・食欲の秋を迎えました。一年中で一番食べ物が美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚成形にとっても重要なことです。保育園でも旬の食材を献立に取り入れています。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

～元気な食卓の合言葉【まごわやさしい】～

“まごわやさしい”って何のことかご存じですか？健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。どれも普通に手に入るけど、すぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。米を主にして、野菜・芋類・魚介・海藻類などを副菜として組み合わせます。健康と食事の結びつきが見直せる中で、それらの食品は日本人の食生活と深く関わってきたものです。



まめ(納豆・大豆・豆腐など)

特に成長期の子どもにとって優れたタンパク質を多く含みミネラルが豊富です。栄養バランスが良く、生活習慣病予防にも効果的です。



ごま(ゴマ、ナッツ類など)

タンパク質・脂質・ミネラルが豊富です。老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素も含み疲労回復にも効果的です。



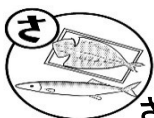
わかめ(ひじき・のり・昆布)

水溶性の食物繊維の働きでデトックス効果もあり、カルシウムやミネラルも豊富です。海藻類は酢や油と組み合わせると栄養成分が効率よく摂取出来ます。



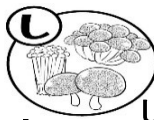
やさい(緑黄色野菜・根菜等)

βカロテンやビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。煮たり炒めたりの加熱調理でかさを減らすとたくさん食べられます。



さかな(青魚や鮭など)

青魚には、集中力の維持や乳幼児期の脳の発達に欠かせないDHAや血液をサラサラに健康に保ってくれるEPAが豊富で疲労回復にも効果があります。



しいたけ(きのこ全般)

免疫力を高める効果や筋肉の働きを助ける効果があり、病気やけがをしにくい体を作ります。たっぷり食べても低カロリーなので安心です。



いも(じゃが芋・さつまいも・里芋・山芋など)

糖質やビタミンC・食物繊維が豊富で、脳や体のエネルギー源になります。根菜類や腸内環境を整えてくれます。

健康的な食事とはどのような食事をイメージしますか？忙しくてどうしても、コンビニや外食でカロリーが低そうな物を選んでみたり、野菜を食べなきゃと大量にサラダを食べても、決して栄養バランスが完璧とは言えません。サプリメントで補うのもひとつの考え方ですが、栄養は食事から楽しみながら取りたいものですね。多種多様な食品を取り合わせ、各栄養素をバランス良くとるためのワード「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康生活に役立てていきたいですね。



給食レシピ

太子保育園
NO. 70 R3.10

大学芋

【 小人2・大人2人分 】

(食材)

・さつま芋	1本(250g)	・醤油	大1/2
・水あめ	大4	・サラダ油	適量
・水	大1	・黒ゴマ	適量

(作り方)

- ①さつま芋を乱切りにし、水に10分ほどさらし、しっかり水気を切ります。
- ②サラダ油を160℃に熱し、さつま芋に火が通るまで5分ほど揚げます。
- ③油の温度を180℃に上げ、さつま芋をうっすら揚げ色がつくまで揚げてボウルに入れます。
- ④鍋に水あめ、水を入れて弱火で熱し、小さい泡が出て少しトロミが出てきたらさつま芋と絡めます。
- ⑤黒ゴマをまぶして粗熱をとったら完成です。

《外はカリッと中はホクホクに作るコツ》

- ・さつま芋は160℃、180℃で二度揚げする。
- ・タレを作るときに、大きい泡から小さい泡に変化したらさつま芋と絡める。



《 注目されるだし 》



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- ・昆布...上品で控えめな、うま味。
素材の味わいを大切に作る料理に。
- ・煮干し...こくのある、うま味の強いだし。
味噌汁・煮物などにぴったり。
- ・花かつお...香りの良い、うま味のきいた上品なだし。
素材の味を生かしたいときに。
- ・かつお厚削り...うま味の強い濃厚なだし。



アンケート

今回はA先生にアンケートを実施しました。
誰だかわかるかな？

好きな給食 : いろり鶏

苦手な給食 : 特になし

好きなおやつ : そぼろおにぎり

苦手なおやつ : 特になし

★一言★

どのメニューも考え工夫されて愛情たっぷりの給食が頂けて感謝です。

A先生ありがとうございました！