

12月号 給食だより



温かいごはんとお味噌汁がより一層おいしく感じる季節になりました。園の給食は、和食を中心に、栄養バランスを考えながら洋食や中華も取り入れて色々な種類の食事を子どもたちが経験できるようにしています。今月は、園の食事の中心である和食の魅力についてお伝えします。

* 和食のいいところ発見！

① 栄養バランスが整っている


和食はごはんとおかずを合わせると成長期のこどもに必要な栄養素をバランスよく摂取できます。塩分が多くなりがちなので、だしを上手に使います。

② 文化や心を育むことができる

和食は四季折々の自然や行事を大切に作る文化と深く結びついています。季節ごとの旬の食材を楽しみ、行事食といった特別な料理を味わうことができます。和食を通して伝統や文化、食事のマナーを知ることができます。

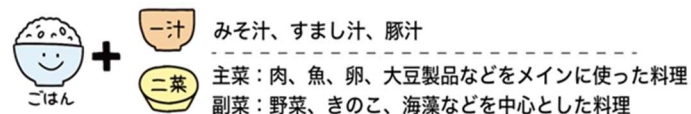
③ 丈夫な身体づくりを支える

和食には、根菜、海藻、キノコ類といった噛み応えのある食材が多く含まれています。よく噛むことは消化吸収を促し、脳にも良い刺激を与えます。

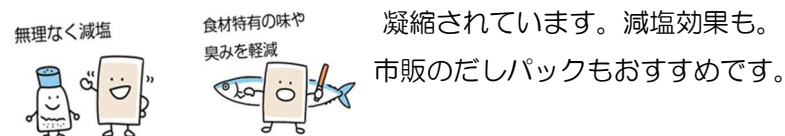
みそ、醤油、納豆といった発酵食品も腸内環境を整え善玉菌を増やしてくれます。免疫力を高め、丈夫な身体づくりを支えます。 

* 和食献立のコツ

- ごはんを中心に「1汁2菜」…ごはんの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を楽しみましょう



- 旬の食材を積極的に取り入れる…おいしく、栄養豊富です
- 行事に合わせた食事を取り入れる…ちらし寿司、おせちなど
- だしを上手に活用する…昆布、かつお節、椎茸など自然の素材に旨味が凝縮されています。減塩効果も。市販のだしパックもおすすめです。



* おすすめメニューの紹介 ~鶏肉と白菜のすまし汁・4人分~

鶏肉コマ 100g、(砂糖少々、塩ひとつまみ、酒小さじ1で下味をつける)
白菜 2枚、にら 4本、生姜汁 小さじ 1/2、しょうゆ 小さじ 1、塩少々、
だし汁 500ml、ごま油 小さじ 1/2

- ① 白菜をだし汁で煮込む。煮たてた鍋に下味をつけた鶏肉を入れていく。
- ② にら、生姜汁を入れ、調味料で味を整え、最後にごま油を入れ完成です。