

給食だより



誠和会調理部会
令和4年10月
あさひ子ども園

秋晴れの心地よい季節となり、いろいろな作物が収穫を迎えています。園の畑でもさつま芋が収穫の日を待っています。味覚の秋の食材を使い、旬を楽しめる給食作りを心掛けていきたいと思ひます。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標
「**主食・副菜・主菜をそろえてバランスのよい食事をする**」



食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。美味しく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく関わってきます。健康な体を作るには栄養バランスのとれた食事が欠かせませんが、みなさんの食事はいかがでしょうか？最近では脂質の取り過ぎで栄養バランスが崩れがちになっているようですが、日本人が昔から食べてきたごはんを主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻、豆類などを使った一汁二菜という食べ方が理想的です。

●バランスのよい食事のポイント●

野菜類
野菜は1食に加熱したものを片手山盛り1杯が目安

肉・魚・卵・大豆製品など

副菜

主菜

穀類
くだものや乳製品は間食等でも組み入れよう

豆腐類や乳製品、芋・海藻・野菜などいろいろ

主食

汁ものまたはミニ副菜

毎食バランスのよい食事をするのが健康な体づくりの基本で、特に乳幼児期は成長が盛んなため、バランスのとれた食事に気をつけてあげたいですね。給食でも毎日バランスのとれた献立になるようにメニューを考えています。

～ 順序よく、バランスよく食べよう～

ごはんとおかずと一緒に食べることでよりおいしさを感じられます。一汁二菜のうち「ばっかり食べ」を続けてしまうと豊かな口中調味の体験が得られず、味覚の発達の機会を逃してしまいます。「必ずこの料理から食べなくてはいけない」と言った一律の決まりはありませんが、ただ子どもの場合は、始めに汁ものをたっぷり食べてしまうとすぐに満腹感を感じてしまうので注意することが必要です。また「ばっかり食べ」をすると、栄養素を満遍なくとる前にお腹がいっぱいになり、栄養が偏ることにもなりかねません。「三角食べ」のような食べ方にはこれらを防ぐメリットがあります。



ごはんにはどんな栄養価があるの？

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また玄米や胚芽精米には、精白米にくらべてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

今年も美味しい新米の時期となっています。栄養豊富なお米をしっかり食べましょう。

すごいぞきのこの力

「子どもが食べてくれない食材」の上位に位置する「きのこ」。しかし、きのこには子供の成長に欠かせない大切な栄養素が豊富に含まれていて、ぜひ食べてほしい食材です。子どもたちが、きのこのことをもっとよく知ってもらうための情報を紹介します。



すまし汁にしめじが入ってるよ

1

ビタミンB群とDが豊富に含まれるよ

ビタミンB群とビタミンDは、どのきのこにも豊富に含まれています。ビタミンB群は糖質・脂質・たんぱく質の代謝を促して元気な体づくりをサポート。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。

2

きのこは野菜じゃない！

お店ではきのこは野菜のコーナーの一角に並んでいますが、野菜でも植物でもなく「菌類」。菌糸という細い糸状なものが集まってできている、菌100%の唯一の食べものです。

4

洗うのはNG 栄養と食感が損なわれるよ

きのこに含まれるビタミンB群は水溶性なので、洗うと水に流れてしまうことがあります。食味が変わり、食感も損なわれるので、キッチンペーパーなどで汚れをふいて使いましょう。

6

きのこには匂がない

きのこは種類によって好む環境が異なります。1年中なんらかのきのこが発生しており、きのこ全体としては匂がないといえます。店頭に並ぶきのこについても、ほとんどが工場ですべてを通して安定的に生産されるため、匂はありません。

3

きのこの食物繊維はレタスの2倍以上だよ

きのこは、腸内環境を整える食物繊維がたっぷり。子どもは、環境の変化などで便秘や下痢になりやすいので、腸を整えるためにも、きのこは毎日とりたい食材です。歯とあごを鍛え、脳を刺激する効果もあります。

5

水から入れて弱火でじっくり加熱するとうま味がUP！

きのこには、三大うま味成分であるグルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸のうち、グルタミン酸とグアニル酸が豊富に含まれています。なかでも、グアニル酸は60℃～70℃でもっとも増えるため、水から入れてじっくり加熱するのがうま味を出すコツです。

7

かさが肉厚で内側に巻き込んでいるものが新鮮

きのこの鮮度はかさの形と軸の色をチェックします。シイタケ、フナシメジは軸の色が白くてきれいなもの、マイタケはぎゅっとしっかりまとまっているものが新鮮です。

きのこには、すごいパワーがあり、毎日でも食事にとり入れたい食材だということが分かります。子どもたちが苦手としている食材のひとつのきのこですが、切り方を工夫したり、大好きな献立にもとり入れてみたり、出汁と一緒に加熱し、うま味UPを十分に引き出し、少しでも喜んで食べてくれる給食作りを心がけていきたいと思ひます。

また、きのこのことを知ってもらいもっと仲良くなるために、食育活動をとおして発信していきたいと思ひます。