

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和5年11月  
あさひ子ども園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう！園でもいろいろな食材を取り入れるなど、工夫して給食を作っています。

## 「今が大事!! 減塩の大切さ」



皆さんは、知っておられますか？島根県は男女ともに全国平均よりも食塩摂取量が多く、特に浜田市は県内でも食塩を多く摂りすぎています。食塩の摂りすぎは高血圧や脳卒中、心疾患などの生活習慣病に多く関わっています。

減塩と聞くと、大人の食事で気を付ければよいのではないかとと思われるかもしれませんが、実は子どもの頃からの薄味の食習慣がとても大切です。舌にある味を感じるセンサー「味蕾（みらい）」は乳幼児期に最も多く、成長とともに減少していきます。特に塩味のセンサーは3歳頃までに発達すると言われ大人と同じ味付けではその発達を妨げ、味覚の感度が鈍りその結果、より濃い味のを好むようになってしまいます。これを防ぐために子どもの頃からの「減塩」がとても大切です。と言っても、子どもの食事だけを減塩にするということも大変ですので家族みんなで減塩に取り組んでみてはどうでしょうか。

## 「家族みんなでカンタン減塩生活」

- かけて食べずに、つけて食べる！  
表面に味をつける
- 塩味の代わりに味を引き締めます！  
辛味を活用する
- 目に見えることで減塩の意識が高まります！  
計量して数値を見える化
- 目に見えない食塩が隠れています！  
加工品は控える
- 料理の味を引き立てます！  
香りを活用する
- 旨味を活用する
- 減塩調味料に切り替える
- 酸味を活用する
- 味に深みが増します！  
替えるだけなので超カンタン！
- 味が引き締まります！

保育園でも子どもたちが元気に過ごせるよう減塩を意識した給食作りを心掛けています。減塩をすすめる上で大切なのは毎日減塩を意識することですが、無理せず楽しみながら家族みんなで取り組んでいきましょう。

### 食育フェスタin浜田【12/17(日)】

浜田市主催の食育フェスタが浜田市総合福祉センターで行われます。講演会や体験コーナー、誠和会各園の食育活動紹介等、計画されていますので是非、家族でご参加ください。

## 「和食」を見直そう

### 11月24日は和食の日です

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。「和食」には、大きく4つの特徴があります。

#### 【一汁三菜の和食】



#### 特徴その① いろいろな食材と活かし方

切る、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げるなど、食材をよりおいしくする工夫があります。

#### 特徴その② バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜は、理想的な栄養バランスです。ご飯に汁物を1品、おかずに主菜1品、副菜2品で構成された献立です。「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂や塩分を控えることにもつながります。

#### 特徴その③ 自然の美しさの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った器を利用し、季節感や自然の美しさを楽しみます。

#### 特徴その④ 年中行事との関わり

日本には、1年の行事の中でそれぞれに合わせた食事があり、自然の恵みに感謝し、「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家族や地域の絆を深めています。

### 子どもたちに伝えたい!!

いつもとは違うハレの日の食事 ~☆わくわくする特別な食事で絆も深まる☆~

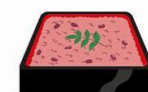
和食は、基本的に普段は質素なもので、お祝い事や年中行事など「ハレの日」に特別な料理を味わい、栄養を蓄えてきました。いつもは食べないような料理を食べることで喜びもひとしお、健康や福への願いが込められたものが多くあり、一緒に食事をする人たちの絆を深めてきました。園では行事食として、11月15日の七五三の日に給食で子どもたちの健康を願い赤飯をします。



### 七五三

11月15日は七五三のお祝いの日です。神社へのお参りとともに習慣とされているのが千歳飴を配るのですが、千歳飴は七五三が始まった江戸時代より伝統のお菓子です。飴は江戸の庶民の代表的なお菓子でしたが、もとは「せんねん飴」「せんざい飴」とよばれていました。千年の寿命を保つという意味が込められています。

### お祝い事 赤飯



お祝いごとに欠かせない赤飯は、赤い色に邪気と厄を払う力があるとされ、魔除けとして食べられてきたものです。一般的に、あずきやさげをゆでた戻し汁を使って色づけしています。また、添えられる南天の葉には防腐効果があり、「難を転ずる」に通じることから縁起がよいとされます。