

給食だより



誠和会調理部会
令和4年10月
こくふ子ども園

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

穀類
くだものや乳製品は間食等でも組み入れよう

豆類や乳製品、芋・海藻・野菜などいろいろ

副菜 **主菜**

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～

ごはんとおかずを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。

【副菜のおすすめレシピ】

★納豆和え★

〈材料 1人分〉

ほうれん草	25g	キャベツ	20g
ひきわり納豆	12g	人参	8g
かつお節	適量	醤油	少量

〈作り方〉

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、搾る。
- ② キャベツ、人参は千切りし、それぞれ茹でて搾る。
- ③ ①、②、ひきわり納豆、かつお節を入れ、最後に醤油を入れ混ぜ合わせて味を整え器に盛る。

子どもたちに人気の献立です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。



こんなにすごい！お米のパワー！

今年度もこくふ子ども園では、地元で採れたお米を給食に取り入れています。石見地方のお米が美味しいヒミツは、ミネラル分を含んだ清らかな水が豊富にあること！昼と夜の寒暖差が大きいことです。石見地方の山間部はこの条件を満たしているため、美味しいお米が出来るのです。

秋は新米や根菜類、いも類、果物など春から夏の太陽をいっぱい浴びて育った食材がたくさん出回ります。給食でも、新米やさつまいもを使った料理やおやつを提供していきます。ご家庭でもお米の話聞かせてあげるのも良いのではないのでしょうか。今よりもっとご飯を大事に食べてくれるようになると思いますよ！

◎ごはんの材料は「米」と「水」だけ

材料がシンプルなおごはんを中心とした食事は、減塩・減脂につながります。

◎腹持ちが良く、太りにくい

粒状のご飯は、エネルギーがじわじわと燃える為、腹持ちが良く、パンや麺類と比べ、太りにくいといわれています。

◎ゆっくりよく噛む習慣がつく

お米は「粒」なので、パンや麺など「粉」よりもしっかり噛むことになり咀嚼アップにつながります。

◎脳を活性化

ご飯は、口の中で色々なおかずと混ぜながら食べることで、味覚が敏感になり、唾液の分泌も多くなります。この唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。



◎どんな料理とも合う

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。

今年度はひまわり組さんが園内でお米を作っています！



お米の苗をバケツで育てるよ！



5月にバケツに植えた苗が大きくなりました！



10/6に稲刈りをしたよ！美味しいごはんもとっても楽しみだ～

