12月　食育だより

北風が冷たく朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も残すところ１か月。乾いた空気や、寒暖の差で風邪をひきやすくなります。また、冬に多い、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢が流行します。予防のためには、「手洗い」が大切です。毎日の生活の中で身につくようにしていきたいと思います。

寒い冬は汁物が一番

給食で、味噌汁、けんちん汁などの、汁物がでると「やったー！」と喜ぶ子どもたち。食欲が増すようです。また、寒い時は体も温まり、より美味しくいただくことができます。

汁物の大切さ

1 だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

2 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

3 野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

4 発酵食品をとる

みそ、しょう油といった伝統的な醗酵食品を効果的に使う調理形態です。

5 マナー面でも重要

最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。

保育園の給食に出される汁物紹介

このほかにもたくさんの汁物をいただいています。

のっぺい汁

全国各地に昔から伝わる郷土料理の一つです。地方によって呼び方が違います。お寺で「余り野菜」の煮物にとろみをつけ、具だくさんの汁物にしたのがはじまりといわれています。

けんちん汁

大根、人参、ゴボウ、サトイモ、こんにゃく豆腐をごま油で炒め、しょう油で味を調えたすまし汁です。

かみなり汁

油をひいて熱した鍋で、くずした豆腐を炒めます。そのときの音がビリビリバリバリとかみなりのようなので、かみなり汁という名前になりました。炒めることで味に深みが増します。