



12月 食育だよ!



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えます。

寒い冬は汁物が一番



先月、きりん組では、「だしの話」を調理員さんから聞きました。昆布、にぼし、かつおぶしのだしで汁物が一段と美味しくなる話です。どの子も興味津々で聞いていました。また、当日の味噌汁も煮干しのだしが入っていることを知り、給食メニューの味噌汁、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。

(保育園の給食で提供される和風汁物…味噌汁、けんちん汁、のっぺい汁、すまし汁、かみなり汁、豚汁など)

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発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。

給食レシピ



＜材料＞4人分	
ごぼう	1/5 本
にんじん	1/4 本
だいこん	1/8 本
板こんにゃく	1/5 枚
油	少々
木綿豆腐	1/4 丁
油揚げ	1/3 枚
花かつお(出し用)	10g
食塩	小さじ1/5
しょうゆ	大さじ1/2
ねぎ	1/5 本

あったか汁物 かみなり汁

＜作り方＞

1. かつおだしをとる。
2. ごぼうは半月切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、油揚げは細切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。板こんにゃくは色紙切りにし下茹でする。
3. 鍋に油を熱し、板こんにゃく、ごぼう、だいこん、にんじんを炒め、1のかつおだしを入れ煮る。野菜が柔らかくなったから、油揚げ、ねぎ、木綿豆腐を入れ、しょうゆ、塩で味を調える。