

給食だより

朝晩涼しくなり、秋を感じる陽気になってきました。先月末は、園庭で栽培した米と大豆を収穫しました。稲穂は子ども達と一緒に脱穀・粃すりして玄米にしました。お米屋さんで精米してもらって、11月の調理保育「ご飯炊き」で食べたいと思っています。大豆も少しばかり収穫できたので、2月のお味噌づくりに使用していきたいと思っています。



【子ども時代の嗜好と食習慣が生涯の健康へ】

健康に影響がないのであれば、嫌いな食べ物が沢山あってもよいかというと、そういう訳ではありません。人間はその地域で捕れたものや、その国の気候風土の中で栽培した作物を食べることで最も健康な生活を送れるよう、からだの仕組みを進化させてきました。日本は、米を主食とし野菜たっぷりの主菜・副菜と汁物を添えた「日本型の食事」が伝わっており、日本人に最も適しています。そして、「日本型の食事」は世界で最もバランスの摂れた食事スタイルでもあります。また、ごはんを食べたらおかずというように、おかずの味をごはんで調節「口中調味」しながら食べる食べ方は日本特有のもです。「口中調味」することにより、濃い味に慣れないようにできる上、脳を使うことにもなります。最近、1品ずつ食べていく「ばっかり食べ」が増えてきているのは、食の欧米化の影響も考えられます。カレーライスやパスタといった単品で食べられる食事ばかりになっていませんか。生涯の健康を築く上で、「日本型の食事」を見直し、子ども時代から嗜好と食習慣を育てることが大切です。

【子どもに人気の秋の保育園のメニュー】

鮭塩麴焼き（子ども4人分）

材料	分量	作り方
鮭切り身	4切	①鮭の切り身に、酒と塩麴に30分以上漬ける。 ②オーブンがグリルで焼く。
酒	少々	
塩麴	80g	

※塩麴で鮭がふっくら旨味も増します。

きのこごはん（子ども4人）

材料	分量	作り方
精白米	1.5合	①きのこ類は石附を落とし、食べやすい大きさにきる。人参、油揚げも千切りにする。 ②お米は研いで、分量の水と昆布を入れて30分以上浸水する。 ③①の食材と調味量を鍋に入れ、水をひたひたぐらい入れて煮切る。 ④ごはんが炊き上がったら③の具材を混ぜて出来上がり。
昆布	5cm	
油揚げ	適量	
人参	1枚	
しいたけ	1/2パック	
しめじ	1/2パック	
舞茸	1/2パック	
しょう油	大匙1	
てんさい糖	小匙1	
塩/酒	一つまみ/小匙1	

※野のはな祭りで大人気！きのこたっぷりごはんです。

食育活動でのひとコマ(お月見団子作り)



ひとりずつお団子を丸めて、幼児クラスのおやつも作りました。