

給食だより

2023年10月

朝晩涼しくなり、秋を感じる陽気になってきました。

9月に園庭で栽培した米を青木さん（お米屋さん）と一緒に収穫しました。稲穂はしばらく干してから、子ども達と一緒に脱穀・粳すりして玄にする予定です。お米屋さんで精米してもらって、調理保育「ご飯炊き」で食べたいと思っています。



【おいしさを作り出す口中調味の技】

ご飯ばかり食べて、次におかずばかり、そして汁物ばかりを全部食べる。こうした「ばかり食べ」をする子どもがたくさんいます。もちろん食べ物はどんな順番で食べても、その栄養価に違いはありませんし、子どもの成長や発育に影響があるわけではありません。中華料理やフランス料理のコース料理は順番に出されて、出された順にそればかり食べ、次の料理に移っていきますので、ばかり食べがとりたてて悪いわけではありません。一方、日本では、ご飯におかず、汁物を交互に食べる「三角食べ」が推奨されています。おかずとご飯、ご飯と汁物を口の中で混ぜ合わせて食べる方法です。ご飯とおかずの割合を自分の口の中に入れる時に調節することで、口の中で好きな味を作り出すことができます。これを口中調味といいます。真っ白なごはんにどんなおかずをどれくらい合わせるかによって、無数の味を生み出すことができ、味の楽しみを無限に広げることができるのです。子どものころから三角食べをして口中調味の技を身につけると、生涯、日本食をおいしく楽しくいただけることになります。日本食は三角食べをすると、おいしくなることを、子どもたちに教えてあげましょう。（小川雄二著：おいしく食べる味覚と嗜好の発達より）

野のはな保育園では、ご飯におかずの献立が中心です。やはり、ばかり食べをする姿がよく見られますが、都度「ご飯と一緒に食べたらおいしいよ」など声掛けをしています。口中調味は日本の伝統的な食べ方です。ぜひ伝えていきたいです。

園で使用しているお米は、千葉県産減農薬栽培のこしひかりを使用し、白米と5分づきを混ぜています。これから、ごはんが美味しい季節になります。ご家庭でも一日に一食は、米が主食の食事が取れるとよいのではないのでしょうか。

【ごはんが進む秋のメニュー】

鮭のふわとろ蒸し 子ども4人分

材料	分量	作り方
鮭/塩/酒	4切れ/1つまみ/大匙1	①鮭は、塩と酒で下味をつける。 ②長いもはすりおろし豆腐はすり鉢で滑らかにし、塩と共に合わせる。 ③①の鮭に②をのせて蒸し器で蒸す。 ④かつおで出し汁を取り、しょうゆみりんで味付けし片栗粉でとろみを付ける。 ⑤③の蒸した鮭に④のあんかけをかけて出来上がり。
長いも/豆腐/塩	40g/1/6丁/2つまみ	
しょうゆ/みりん	小匙1/2/小匙1/4	
出し汁/片栗粉	50ml/小匙1/2	