



1月給食だより

令和5年12月20日発行

木の実保育園



新しい年を祝う1月は、正月の他にも七草や鏡開きなど、さまざまな行事があります。

日本は季節ごとの多彩な行事食があり、給食でも積極的に取り入れています。それぞれの行事食を体験し、行事に関する食材への興味を深めていきたいと思えます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

和食のススメ！！

伝えたい郷土料理

「郷土料理」というと難しく聞こえますが、地域でとれる食材を使った、昔ながらの料理のことです。お正月に頂くおせち料理やお雑煮もその一つです。年末年始には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、是非おこなってほしいことがたくさんあります。季節・伝承の行事、地域の行事などに伴う行事食の機会を大切にしましょう。

大人がいそいそと準備をしている特別な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれます。

給食では…

春の七草（七草がゆ）

1月7日は七草の日。春の七草が入ったおかゆを食べます。

七草は胃腸の働きを助ける栄養素が多く含まれるため、お正月で不足しがちなビタミンの補給やおせち料理で疲れた胃腸を休める役割もあります。

最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみたいかたがでしょうか。

給食では、9日のおやつにすずな(かぶ)、すずしろ(大根)を使ったおかゆを提供します。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けた1月11日に、今度は年神様を送るために、お餅をいただき、一年の健康をお祈りします。

雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によって色々な楽しみ方で味わってください。

お餅は誤嚥の恐れがあるので、大人が近くで見守りましょう。

給食では、11日のおやつにおしるこを提供します。中に入れるのは、お餅ではなくご飯を団子にしたものです。



今月の献立より

給食は和食中心の献立にしています。和食といえば「だし」。かつおぶしや昆布、煮干しを使って、だしを手作りしています。また、日本には多くの発酵食品があり、和食には欠かせない食材なので、給食でも積極的に取り入れています。

だし

和食は「だし」が大事です。昆布にはグルタミン酸、かつお節や煮干しにはイノシン酸といううま味成分が含まれていて、グルタミン酸とイノシン酸を同時に味わうと、相乗効果でうま味を強く長く感じます。

手作りのだしを乳幼児期から味わうことで、本物を知っている味覚が形成されます。濃い味のものばかり食べていると、味覚が鈍感になってしまうので、日頃から薄味を心がけましょう。

給食では安心の素材を使用し、素材の味を活かす工夫をしています。だしのうま味を上手に利用すると、薄味でも美味しく感じる事が出来るので、煮物やお浸しなどにも使用し、うま味を感じる料理を提供しています。

味噌

発酵食品である味噌は、大豆に穀類を元にした麴を加え、食塩を混合し発酵・熟成したものです。発酵食品をとることは免疫力アップにも繋がるので、ほぼ毎日、給食に取り入れています。

味噌の主成分は大豆なので、植物性のたんぱく質源としても取り入れたい食品です。

給食のお汁は、ほぼ味噌汁です。今月は、西京焼き、豚肉の味噌焼き、松風焼きなど、味噌を使用した料理も提供します。

摂りすぎると塩分が心配ですが、給食では基準内に収まるように、栄養計算されています。

味噌汁のだしは手作りしているので、だしのうま味で薄味でも美味しくいただけます。

子どもたちも味噌汁が大好きです。