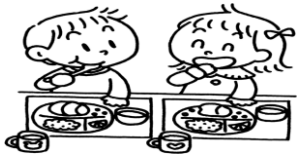
給 食 だ よ り



令和5年5月1日
保育課給食指導グループ

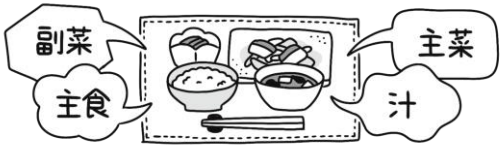
子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、ごはんを中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。「和食」は今、世界からも注目されています。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁などの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず、「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



2・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

様々な食品を組み合わせて食べることで、栄養バランスが整いやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
	麺・パン			
主菜	魚・肉	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
	大豆製品			
	卵			
副菜	野菜	ビタミン・ミネラル 食物繊維	「主食」や「主菜」でとる炭水化物（糖質）やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
	いも			
汁	きのこ			野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コーンスープ等
	海藻			

3・組み合わせの注意点

主食を重ねない
主食・主菜・副菜は一品ずつ

主材料を重ねない

同じ調理法を重ねない

★和食の特徴と良さ

1・ごはんを中心とした栄養バランスの良い食事

和食の主食は、パンや麺と違い食塩を含まない「ごはん」です。だからこそ、いろいろな調理法や味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。ごはんは、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。「ごはん」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活につながります。

2・出汁のうま味で子どもに安心感を与える

出汁は和食の味わいの中で重要な役割を果たしています。味を決定づける「味の要」です。昆布に含まれるうま味成分（グルタミン酸）は、母乳の成分でもあり、子どもにとって安心感を持てる味です。出汁の風味とうま味を活用することで、子どもはいろいろな食材に挑戦しやすくなります。

3・旬に注目して食への関心を高める

日本には四季があり雨が多く降ります。その気候をいかして収穫される野菜などの農作物は多彩で、海からの恵みである「魚」の種類も豊富です。食材に旬があるのは日本ならではの特徴です。季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは、子どもの食への関心を高めます。

4・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

昔から、日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして言葉を覚えますが、少しずつ周囲の大人から意味があることを教わることで、心からの「感謝」の気持ちがこもった挨拶ができるようになります。

料理の食材となった自然の恵みへの感謝
ご先祖様への感謝

料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝

★忙しい時の和食づくり

1・時間がない時には買ってきた総菜を活用するのもよいですね！

全てを一から作ることが負担で食事を楽しめなくなっては逆効果なため、無理をしすぎないことも大切です。買ってきた惣菜を活用するときには注意が必要です。味が濃い時には、ごはんに混ぜたり、野菜と和えるなどして、子ども用にリメイクしましょう。

2・「副菜」に困った時には汁の具を増やしたり、果物で補いましょう！

汁に野菜をたくさん入れれば、副菜になります。忙しい日に備えて、「缶詰」「冷凍野菜」などを用意しておくのもよいです。また、副菜の量が足りない時には、果物でも良いです。果物には野菜と同じように子どもの成長や風邪の予防に欠かせないビタミンCなどが豊富に含まれています。

（株）アドム わんぱくだよりより

5月の献立のポイント

SDGs未来都市としま
TOSHIMA International City of Arts & Culture
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★アスパラ入りサラダ（1・15・29日）
旬のアスパラを使用したサラダです。旬のアスパラは筋が軟らかく、甘みもあり、この時期ならでは味わいです。
フレンチドレッシングでさっぱりといただきます。

★ドーナツ（2・16・30日）

生地の中に豆腐を入れたドーナツです。
豆腐を入れることで揚げた後も固くなりすぎず食べやすくなるうえ、たんぱく質もとることができます。

★ちまき風ご飯（9・23日）
精白米ともち米を合わせて炊いたご飯に、油揚げ・にんじん・豚ひき肉を炒めて、砂糖としょうゆで味付けした具材を混ぜ合わせます。
ご家庭で作る際は、具材を炊き込むと簡単に作ることができます。

★タンドリーチキン（10・24日）

ヨーグルトやカレー粉、ケチャップと調味料を混ぜた下味に鶏肉を漬けて焼きます。
ヨーグルトを入れることでカレー粉の辛みがまろやかになり、子どもでも食べやすい一品になります。

ゴミを減らすためにできること

まだ食べられるものを捨てずに済むよう日々の買い物でできることをご紹介します。

① 買い物の前に冷蔵庫に入っているものを確認し、同じものを買わないようにする。
② 本当に使うものかを考え、使い切れる量のみ購入する。
③ すぐに使う食品は、買い物の時にお店の棚の手前から取って買うようにする。

♪かんたんクッキング♪

鮭の塩麹焼き

【材料】大人2人分＋幼児2人分

サラダ油	小さじ1
鮭	3切れ
塩麹	大さじ1

【作り方】
① 鮭に塩麹を塗って15分ほど漬ける。
② 15分経過し、塩麹が多い場合は塩麹を拭う。
③ フライパンに油をひいて焼く。
又は
グリルに入れて15分ほど焼く。

◎注意◎
フライパンで焼く場合、塩麹がはねる場合があるため火傷に注意してください

高野豆腐とツナのチャンプル

【材料】大人2人分＋幼児2人分

高野豆腐	25g（2枚）	調味料	だし汁	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2		しょうゆ	小さじ1
ツナ缶	60g		塩	一つまみ
にんじん	1/3本		ごま油	小さじ1/3
キャベツ	2枚		かつお節	小1袋

【作り方】
① 高野豆腐は水で戻して、5mm幅の短冊切りにし、ツナ缶は油を切っておく。にんじん、キャベツも短冊切りにする。
② サラダ油でツナを炒め、野菜を加えて軟らかくなるまで炒める。
③ ②に高野豆腐と調味料を加えて水分が飛ぶまで炒める。
④ 水分が飛んだら、ごま油、かつお節を加えてひと混ぜする。