



給食だより



あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年も子ども達が楽しみにしてくれるような給食を作りたいと思います。

寒さも本番となります。規則正しい生活と手洗いうがいの徹底で風邪予防をしましょう。

心と体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子ども達が大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上でたくさんのメリットがあります。

★和食もたらすメリット

1. 栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを組み合わせると味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。



2. よく噛んで丈夫な身体づくり

和食にはごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多くあります。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けるだけでなく、脳の刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。



3. 腸内環境を整えて免疫力アップ

みそやしょうゆ、納豆、漬物などの発酵食品や野菜、海藻、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。これらは腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。

4. 日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にする文化と深く結びついています。節句や年中行事の際に特別な料理を味わうことで日本の伝統や文化を自然に学びます。また、地方によって様々な郷土料理もあります。食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも和食を通して得られる大切な経験です。

5. 五感を刺激して、感性を育む

和食は彩り豊かで香り高く、食感も様々です。子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じることもできます。

日本の郷土料理と世界の料理

9日(木) チキンビリヤニ風(インド)

インドの炊き込みごはん。まつたけごはん、パエリアと並ぶ世界三大炊き込みごはんのひとつ。



28日(火) 白河ラーメン(福島県)

白河は全国的にも知られるラーメン処で市内には約100軒を超す味自慢の店がある。ちぢれ麺にあっさりしょうゆ味が特徴。



★和食献立のコツ

1. ご飯を中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」でご飯を美味しく食べることが出来ればそれは和食です。ごはん「だし」をベースとした汁とおかずを合わせましょう。

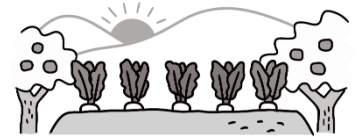


みそ汁、すまし汁、豚汁

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

2. 旬の食材を積極的に取り入れる

季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最も美味しい食材を使うことで、栄養もしっかり摂ることが出来ます。



3. だしを上手に活用する

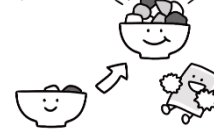
和食に欠かすことができない「だし」。昆布やかつお節、干しいたけなど、自然のうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。

おいしさアップ



だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します

食欲増進



だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします

食材特有の味や臭みを軽減



食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます

無理なく減塩



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます

自然な味で安心・安全



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

消化吸収をサポート



だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します

1月7日の七草がゆ

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。

