



# 給食だより



## 和食の魅力とは？



平成25年に日本の伝統的な和食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味しています。持続可能な社会を実現するために大切にしていきたい食文化です。保育所では旬の食材を使った和食や行事食、郷土料理を献立に取り入れて子ども達へ和食の魅力を伝えたいと考えています。

### 和食の一汁三菜

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

**主食** エネルギー源である炭水化物を補給します。

和食の場合はお米が基本です。



**汁物** 通常はみそ汁を指し、食事全体を調和させる働きがあります。

**三菜** 主菜一品、副菜二品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養も補います。

### 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に日本の科学者が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

#### だしの素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸



### つやつや・もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物（糖質）を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

#### ・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることで、  
濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

#### ・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかり噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ防止にもつながります。  
また、ごはんをたべることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。



### 炊き方ひとつで大変身！

おいしいごはんは、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



正確に計量する



お米はさっと洗う



しっかり浸水



目盛りに合わせて炊く



蒸らす



すぐにはぐす

### 今月の日本郷土料理と世界の料理

#### 13日（木） 牛肉とレタスのチャーハン（中国）

中華料理はフランス料理・トルコ料理と並ぶ世界三大料理の一つです。チャーハンは庶民的、大衆的な中華料理では欠かすことの出来ない定番のメニューです。

#### 19日（水） みそ煮込みうどん（愛知）

「みそ煮込みうどん」は「きしめん」と並び愛知県の代表的な麺料理の一つです。ハリみそ仕立ての汁にコシの強いうどんを入れて煮込んで作ります。元々は家庭料理でしたが、飲食店で提供されるようになっていったそうです。



### 旬の食材

#### さつまいも

秋の味覚の代表ともいえ、じっくりと時間をかけて加熱すると、より甘みが引き立ちます。ホクホクした食感の「紅あずま」や「鳴門金時」、しっとりとした食感の「安納いも」や「シリクスイート」と、様々な品種があります。

