

12月 食育だより

今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行する時期もあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗い、栄養のバランスがとれた食生活、十分な換気と睡眠で病気に負けない体づくりを心がけていくとよいですね。

寒い冬は汁物が一番！

給食で味噌汁、けんちん汁などの、汁物がでると子どもたちは大喜び。おかわりを楽しみにするほど食欲が増すようです。また、寒い時は体も温まり、より美味しいいただくことができます。



汁物の大切さ

1 だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

2 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

3 野菜をとる

一汁一菜の場合、おかずはたんぱく源となり、汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

4 発酵食品をとる

みそ、しょう油といった伝統的な醸酵食品を効果的に使う調理形態です。

5 マナーフェースでも重要

最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。

保育園の給食の汁物紹介

のっつい汁

全国各地に昔から伝わる郷土料理の一つです。地方によって呼び方が違います。お寺で「余り野菜」の煮物にとろみをつけ、具だくさんの汁物にしたのがはじまりといわれています。

けんちん汁

大根、人参、ゴボウ、サトイモ、こんにゃく豆腐をごま油で炒め、しょう油で味を調えたすまし汁です。

かみなり汁

油をひいて熱した鍋で、くずした豆腐を炒めます。そのときの音がビリビリバリバリとかみなりのようなので、かみなり汁という名前になりました。炒めることで味に深みが増します。