



梶原の森たんぽぽ保育園給食室

いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

今月の目標
バランス良く
食べよう

子どもに伝えたい～だし～

[だし] は良いことがたくさん♪

安心感

風味



唾液の分泌促進

うま味



食事を通じて
楽しい時間を
共有しよう♪

減塩効果

塩分
20-30%↓



和食のベースになるだしですが、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。



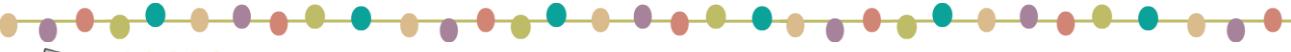
だしに含まれるうま味は、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液は、食べ物は噛み砕きやすく、飲み込みやすくし、消化がスムーズに進みます。



だしを使うことで、塩分を20~30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



*だしにも色々な製品が販売されています。食塩や調味料の添加されていない物がおススメです。



しゃきしゃき酢の物

じゃが芋の食感を残した、さっぱり酢の物です。

【材 料】 3~4人分

- ☆ じゃが芋 中2個 (200 g)
- ☆ きゅうり 1/2本 (50 g)
- ☆ にんじん 1/5本 (30 g)
- * 酢 大さじ1 (15 g)
- * 三温糖 大さじ1と1/3 (12 g)
- * 塩 小さじ1/2 (3 g)
- * ごま油 小さじ1 (4 g)

- 1 じゃが芋・きゅうり・人参を千切りにする
- 2 熱湯に人参とじゃが芋を入れ、さっと茹でる。（じゃが芋に火が入り過ぎないように）
- 3 *印の調味料を合わせ、2が冷めたら全ての材料を和える。

※保育園ではきゅうりも火を通してますが、ご家庭ではどちらでもOK♪



お知らせ

11月も、さんまを給食で提供します（12日）。今回は、たけのこ組さんも3枚おろしのさんまを提供予定です。（つくし組&どんぐり組は鮭になります）



先月、さんまを提供した日「頭がついていて、食べるのがかわいそう！」という声も聞かれましたが、口に運ぶと「おいしい♪」とゆっくりよく噛んで、上手に食べています。今後も、切り身だけでなく、お魚の形がわかるメニューを提供していく予定です。