

給食だより

9月号



平成29年9月1日発行

田園調布学園大学
みらいこども園

栄養士 中嶋 なおみ

和食～日本文化を感じましょう～

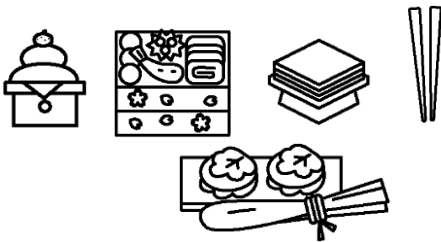
平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は今、世界でも注目されていますね。

国の第3次食育推進基本計画でも、和食をもっと身近に感じ、次世代に伝承していく目標が出されています。「和食」は、旬の食材の持ち味をいかし、お米を中心とした一汁三菜を基本とした栄養バランスの良さがあり、年中行事とも密接な関わりがあります。

和食と言えば「おだし」。昆布やかつお節、いりこなどのだしの香りは食欲が出ますね。みらいこども園も味噌汁や煮物の献立の時は昆布やかつお節などの粗削りでだしを取ります。調理室からいい香りがすると子どもたちにもいい刺激になります。

一年を通して日本には様々な行事があります。おせち料理、お雑煮、七草がゆ、桃の節句の草餅、端午の節句の柏餅など他にもたくさんありますね。また、地域に根付いた郷土料理もたくさんあります。

普段の生活の中で「和食」との関わりを考え、もっと身近なものにしていけるといいですね。



9月の行事から～お月見団子～(給食のレシピより)

お月見は、一番月が美しいとされている時期に、お供えをして月見をする風習が中国から伝わったのだそうです。

お供えには、月見団子があります。白玉粉を使うと簡単にできず、ぜひ、作ってみてください。

(材料)白玉粉100g分

・白玉粉 100g ・水 60cc ・きな粉 30g ・砂糖 25g
・塩 少々

(作り方)

- 1、白玉粉は少しずつ水を加えながら耳たぶくらいの固さに練る。
- 2、沸騰した湯に1を丸めて落とし、浮き上がってきたら水に取って冷ます。
- 3、きな粉、砂糖、塩を合わせたものに水気を切った2を和える。



まだまだ暑さが続きます…

残暑を乗り切ろう！

9月に入っても暑い日が続きますね。食欲を落とさずに元気に過ごしたいですね。

園での食事でも、カレー粉や生姜や青のりで香りを良くしたり、酢を使ったサラダでさっぱりとした味付けにしたり、環境も空調で調節し、食べやすく食事が摂れるようにしています。

食欲が無く食べないでいると、排便や睡眠にも影響し、生活リズムが乱れてきます。

ご家庭では、朝ごはんをしっかり食べて登園をお願いいたします。



季節の果物～梨～

梨は、夏から秋にかけておいしい旬の果物です。水分が多く、食物繊維やカリウムを含むので、残暑で暑くなった身体を冷やしたり、便秘にもよいそうです。給食でもデザートで出ます。種類もいろいろあり、子どもたちにも、種類が変わると「今日の梨の名前は〇〇だよ」と伝えています。

