給食だより　5月

2023年度
fujimuraナーサリー

子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。

2・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせて食べることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん 麺・パン	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
主菜	魚・肉 大豆製品 卵	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
副菜	野菜 いも	ビタミン・ミネラル 食物繊維	「主食」や「主菜」でとる炭水化物（糖質）やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
汁	きのこ 海藻			野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コーンスープ等

3・組み合わせのコツ

主食を重ねない
主食・主菜・副菜は一品ずつ

主材料を重ねない

同じ調理法を重ねない

★和食の特徴と良さ

1・ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ごはん」。だからこそ、いろいろな調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。ごはんは、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。「ごはん」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活につながります。

2・出汁のうま味で子どもに安心感を与える

和食の味わいの中で重要な役割を果たしている出汁。みそ汁やすまし汁のベースとなり、味を決定づける「味の要」です。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分（グルタミン酸）は、子どもにとって安心感を持てる味です。出汁の風味とうま味を活用することで、子どもはいろいろな食材に挑戦しやすくなります。

3・旬に注目して食への関心を高める

四季が明確で雨が多い日本。その気候をいかして収穫される野菜などの農作物は多彩で、海からの恵みである「魚の種類」も豊富です。食材に旬があるのは日本ならでは。季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは、子どもの食への関心を高めます。

4・「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。

料理の食材となった自然の恵みへの感謝
神々やご先祖様への感謝

料理を作ってくれた人だけでなく、
関わってくれたあらゆる人への感謝

★忙しい時の和食づくり

1・時間がない時には買ってきた総菜を活用するのもよし！

全てを一から作ることが負担で食事を楽しめなくなっては、逆効果です。基本を知った上で、無理をしすぎないことも大切です。ただし味付けには注意が必要！塩辛い時には、ごはんに混ぜたり、野菜と和えるなどして、子ども用にリメイクしましょう。

2・「副菜」に困った時には汁の具を増やしたり、果物で補うものよし！

汁に、野菜をたくさん入れれば、副菜になります。忙しい日に備えて、「だしパック」「缶詰」「冷凍野菜」などを用意しておくのもよいですね。また、副菜の量が足りないと思った時には、果物でもOK。果物には野菜と同じように子どもの成長や病気の予防に欠かせないビタミンCなどが豊富に含まれています。