



5月 給食だより

光徳保育園

☆ 和食の特徴と良さ

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、トンカツやカレーライスの料理も生まれ、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」を意識した食事をしてみませんか？

○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、色々な調理法、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。



○出汁のうま味

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「味の素」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、素材の味を味わい、薄味にできます。

○旬の食材

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、海に囲まれているので「魚の種類」も豊富です。食材に旬があるのは日本ならではの、季節とともに移り変わる「食材」を食べる、食卓での話題にすることは、子どもの食への関心を高めます。

○「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを育む

「いただきます」：料理の食材となった自然の恵みへの感謝

「ごちそうさま」：料理を作ってくれた人だけでなく、関わったあらゆる人への感謝
食事の挨拶に意味があることを伝えましょう。



○忙しい時には

買ってきたお総菜を使うことも良いでしょう。味付けが濃いめなので、水分を加えて煮なおしたり、野菜と和えるなどして、子ども用にリメイクしましょう。