

食育だより



令和2年11月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

朝晩と冷え込むようになり、昼と夜の気温差が大きくなってきました。寒い日こそ外に出て、なわとびやかけっこ、砂場遊びで身体を動かすと、身体が温まり、免疫も高まります。たくさん遊んだあとは、手洗い、うがいをしっかり行い、新型コロナウイルス、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス予防に努めましょう。また、冬に備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食材で寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

食事の時の正しい姿勢について

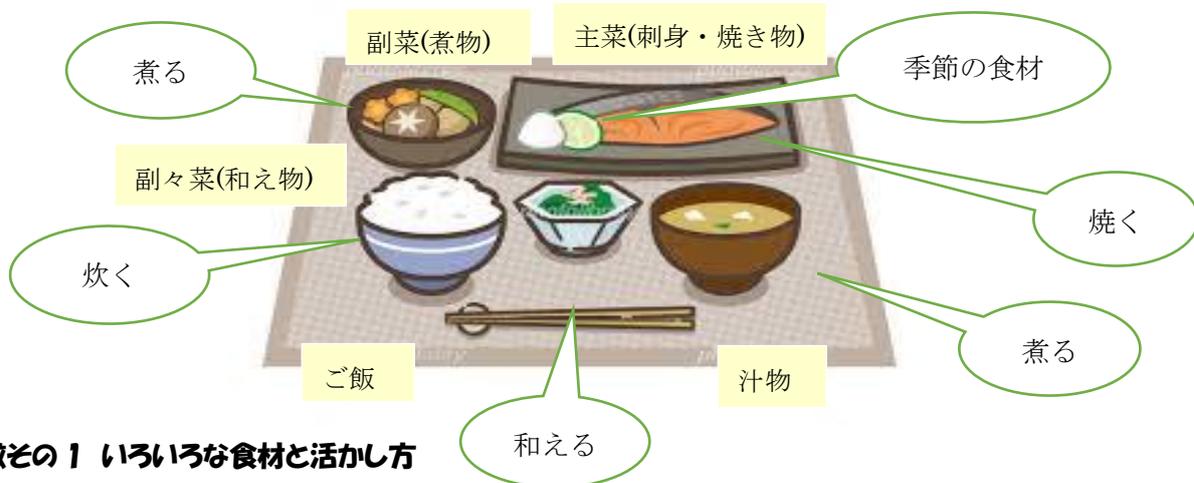
食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- ☆背すじをまっすぐ伸ばす。
- ☆テーブルにひじをつけない。
- ☆お茶碗やお椀は手に持つ。
- ☆両足を床につける。
- ☆テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



11月24日は「い(1)い(1)に(2)ほんしょく(4)く」で和食の日です！

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。「和食」には、大きく4つの特徴があります。



☆特徴その1 いろいろな食材と活かし方

切る、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げるなど、食材をよりおいしくする工夫があります。

☆特徴その2 栄養バランス

一汁三菜は、理想的な栄養バランスです。ご飯に汁物を1品、おかずに主菜1品・副菜2品で構成された献立です。「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂が少なく健康的です。

☆特徴その3 自然の美しさや季節感

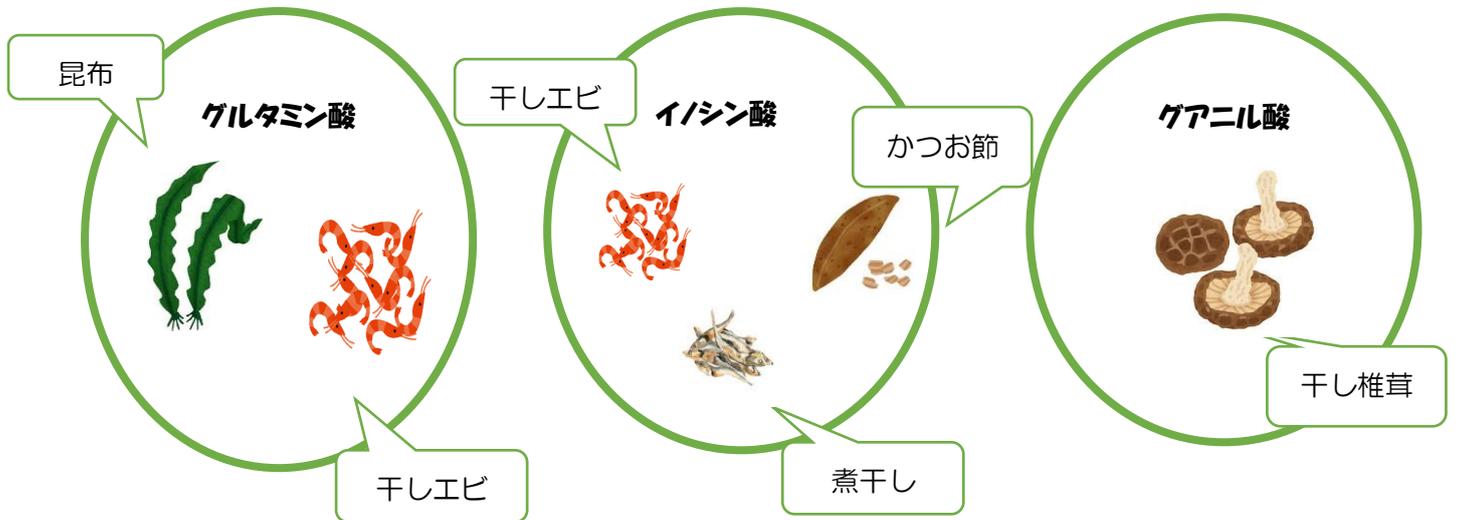
季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った器を利用し、季節感や自然の美しさを表現しています。

☆特徴その4 行事と関わり

日本には、1年の行事の中でそれぞれに合わせた食事があり、食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めています。

「和食」の基本！だしをとみましょう！

「だし」は、昆布やかつお節などを煮だした汁のことをいいます。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。



○だしの作り方

昆布&かつお節

<材料>

水	1000ml
昆布	10g (約 10cm×10cm) (水の1%)
かつお節	10g (水の1%)

<作り方>

- ① 昆布を布巾で拭く。
- ② はさみで切れ目を入れる。
- ③ 水に30分ほど浸ける。
- ④ 火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑤ かつお節を入れ、再び煮立ったら火を止め、かつお節が下に沈んだら上澄みを取り出す。



だしは、うま味や栄養が豊富です。塩はほとんど含まれていません。味付けを薄くして減塩もバッチリです。昆布×かつお節など、異なるうま味を合わせることで相乗効果でさらにおいしく感じますよ!!

幼稚園のすまし汁のレシピ

エネルギー	18kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.0g
塩分	1.1g

※1人分の栄養価になります。



- ① だし汁にわかめを入れる。
- ② ①にまめふ以外の調味料を全て入れる。
- ③ 最後にまめふを入れ、味を調べて完成です。

<材料>	(1人分)	(4人分)
・だし汁	150g	600g
・酒	6.7g	大2
・薄口醤油	3.7g	大2/3
・塩	0.3g	小1/3
・みりん	2.3g	大1/2
・わかめ	0.5g	
・まめふ	1g	