

きゅうしょくだより 10月号

(令和2年10月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈10月の給食目標〉 元気に遊んでいっぱい食べよう



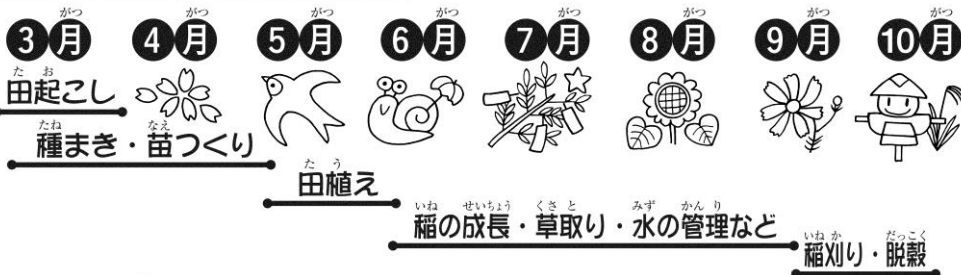
10月のおたよりのテーマ

ご飯を食べて力をつけよう!

毎月19日は食育・共食の日



こめ 米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

💡 お米を食べるといいことがたくさん!

♪ 脳や体のエネルギーになる

お米の主な栄養素は、「炭水化物」です。炭水化物は体の中で分解・吸収され、エネルギー源として働きます。

♪ 食事バランスが整いやすい

主食には、ご飯のほかに麺やパンがあります。主食をパンや麺にした場合、パンと飲み物だけや麺だけというメニューになることはありませんか?

ご飯を主食にすると、肉や魚、野菜といったおかずが必要になり、自然と栄養バランスが整いやすくなります。また、噛む回数もパンや麺より多くなります。

♪ 減塩につながる

パンや麺は食塩が含まれていますが、ごはんには含まれていません。また、麺類はスープに多くの食塩が含まれています。

食塩のとりすぎは高血圧につながると言われています。牧之原市は高血圧が多い市なので、ご家族みなさんで減塩を意識できるといいですね。



💡 適塩でしっかり舌を育てよう!

離乳食で0.3%、幼児食で0.5%が「薄味」といわれる食塩量です。

大人がおいしいと感じる食塩量は0.8~0.9%と言われています。それと比べると、とても薄いように思いますが、子どもは十分おいしく感じます。

離乳食以降の食事体験により、子どもの塩味に対する嗜好が形成されていくので、離乳食の完了期(1歳6ヶ月頃)を過ぎても、薄味に配慮しましょう。

だしを活用することで、薄味でも美味しい料理を作ることができます。2種類の違うだしを組み合わせると「だしの相乗効果」によってだしのおいしさをより感じるようになり、薄味でも満足感が得られます。



💡 日本食の基本！「だし」について

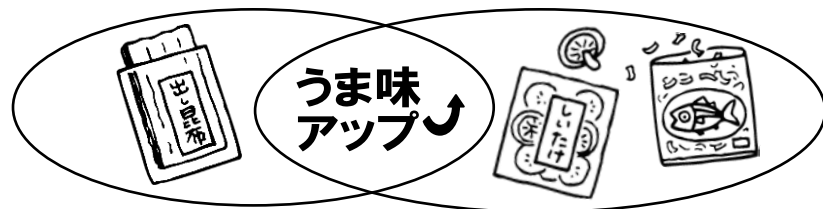
一汁三菜、一汁一菜という言葉があるように、和食ではご飯に汁物がつくのが基本の形となっています。そして、汁物のおいしさを決めるのが「だし」です！

だしは、子どもの成長に必要な必須アミノ酸(体内で作ることができず、食物からのみ摂取できる栄養素)を含んでいます。

だしをとると素材のうま味を引き出すことができ、塩分を控えることができます。

だしの食材として有名なのはかつお節や昆布です。かつお節にはイノシン酸、昆布にはグルタミン酸といううま味成分が含まれています。この2つのうま味は、組み合わせることによってより一層おいしくなります。これを「うま味の相乗効果」と言います。

昆布といたけの組み合わせでも同じようにおいしいだしになります。



💡 薄味とは？

薄味といえる食塩量は、離乳食で0.3%、幼児食で0.5%です。

大人がおいしいと感じる食塩量は0.8~0.9%と言われています。それと比べると薄いように思いますが、子どもは十分おいしく感じます。

離乳食以降の食事体験により、子どもの塩味に対する嗜好が形成されていくので、離乳食の完了期(1歳6ヶ月頃)を過ぎても、薄味に配慮しましょう。

だしを活用することで、薄味でも美味しい料理を作ることができます。



★ レシピコーナー ~10月~

だしをきかせた具だくさんの旬のみそ汁

さつまいも汁 (4人分)

〈材料〉		〈作り方〉
さつまいも	80g	≪だしをとる≫
だいこん	60g	①鍋に水を入れ、昆布を30分以上漬ける。
ねぎ	12g	②①を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
板こんにゃく	40g	③②にかつお節を入れ1~2分煮出し、ざる等でこす。
豚肉	40g	≪みそ汁を作る≫
みそ	大さじ2	①肉は細かく切る
[だし汁]		②さつまいもと大根はいちょう切りにする。
水	3カップ	③ねぎは小口切り。こんにゃくは細かく切って湯通しする
かつお節	12g	④鍋にだし汁とねぎ以外の材料を入れて火にかけ、やわらかくなったらみそを溶き入れる。
昆布	5cm	⑤最後にねぎを入れる

このレシピで作ると、塩分濃度0.8%です。大人にとってはちょうど良い濃度です。普段、家で作るみそ汁と味を比べてみるのも良いでしょう。子ども用には、取り分けて薄めてあげると良いですね。

