

# きゅうしょくだより 10月号

(令和5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!**

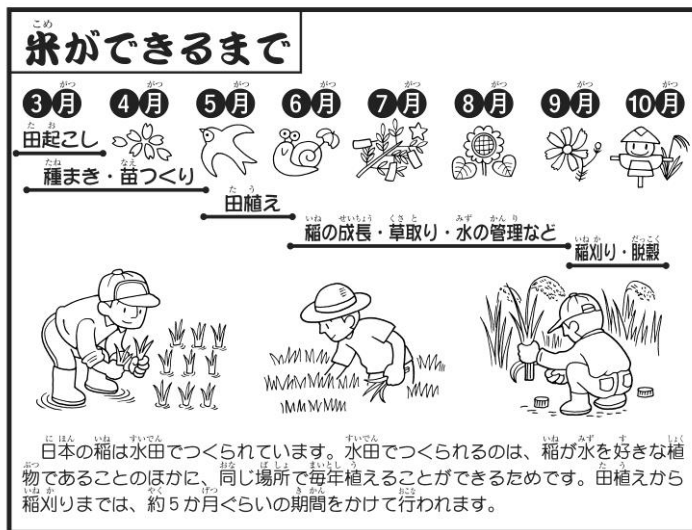
毎月19日は食育・共食の日



～食べ物のお話を子ども達としてみましよう～

夏の暑さも和らぎ、実り豊かな季節になりました。

園の給食でも、新米やきのこ、さつま芋を使った料理やおやつを提供していきます。ご家庭では、この時期にお米のお話を聞かせてあげるのもよいのではないのでしょうか。きっと今より大事にご飯を食べてくれるようになると思います。



## 💡 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、野菜の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。



## 💡 新米をおいしく炊くポイント

○新米はやわらかいので優しく研ぎましょう!

○新米は水分が多いので、炊くときの水は少し少なめにしましょう!

今年も、地元の農家さんやお米屋さんの協力で美味しい新米を給食で食べることが出来ます。新米のおいしさを味わってみましょう。

## 💡 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。



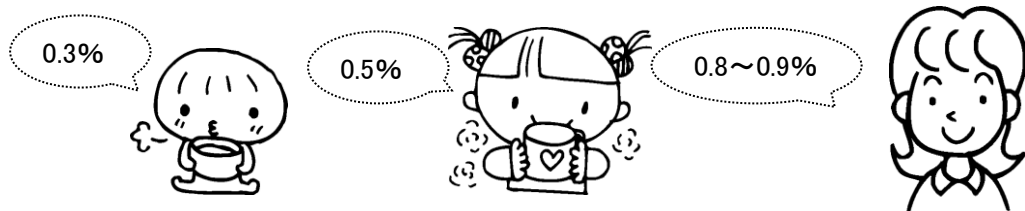
## 💡 薄味とは？

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。



## ★ レシピコーナー ~10月~

### だしをきかせた旬のみそ汁

#### さといものみそ汁(4人分)

〈材料〉		〈作り方〉
さといも	80g	≪だしをとる≫
あぶらあげ	1/2枚	①鍋に水を入れ、昆布を30分以上漬ける。
にんじん	1/4本	②①を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
小松菜	2株	③②にかつお節を入れ1~2分煮出し、ざる
みそ	大さじ2	等でこす。
[だし汁]		≪みそ汁を作る≫
水	3カップ	①さといもは皮をむき、一口サイズに切る。
かつお節	12g	②油揚げはお湯をかけて油抜きした後短冊
昆布	5cm	切りにする。
		③にんじんは3cmのせん切りにする。
		④小松菜は2cm位に切る。
		⑤だし汁にさといも、にんじん、油揚げ、小松菜の順に入れて柔らかくなるまで煮る。
		⑥火を止めて、みそを溶かす。

このレシピで作ると、塩分濃度約0.7%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。

