

# 5月給食だより

2023年5月号 ～～ふじみ保育園～～

## 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、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。

## ★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			

### 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。

### 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の。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。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来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るとは、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。

### 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。