

食育だより



令和3年
3月号

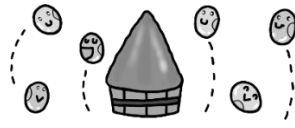
(毎月19日は食育の日です。HPのレシピ更新予定日です★)

裾南町給食センター

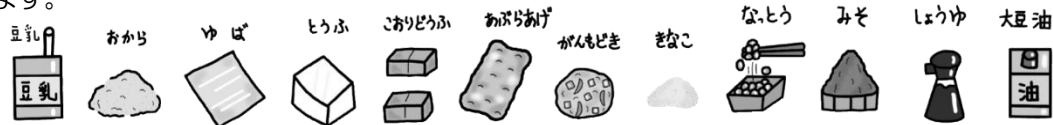
朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとっても我慢を強いられることが多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたという話も聞きます。共食は、心と体の健康にいい効果をもたらすことが、さまざまな研究によってわかってきました。



大豆とみそ

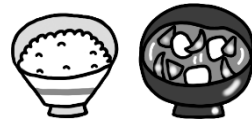


日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」…といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



足りないものを補い合って

「大豆」には、米に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。



さらに発酵食品の『みそ』は腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



「手前みそ」とは？

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに使います。



～ナバナレシピコンテスト優秀賞のレシピが給食に登場～

『菜の花の炊き込みごはん』を食べた感想（味わいカードから）

- 【1年生】ナバナのあじがはるのあじだなとおもいました。見たときもきれいになって、おいしかったです。1年生のわたしはおいしくたべました。
- 【3年生】今日のナバナはすこしにがみがあったけど、ごはんや他の具がバランスよくて、すごくおいしかったです。私はなのはながすきではなくて、食べなかったけれど、たきこみごはんはすごくおいしくてびっくりしました。ぜひまたつくってください。
- 【5年生】すごくおいしかったです。ゆなちゃんは、栄養も色も考えていてすごいなと思いました。たまごとナバナがすごく合っていて、他の具材もいろいろとあっておいしかったです。



『菜のちゃんめん』を食べた感想（味わいカードから）

- 【2年生】あじがすこくで、口にあじがひろがっておいしかったです。
- 【4年生】メンの中に菜の花が入っていておいしかったし、すごいと思いました。本当にすいせんの色をしていて、きれいでした。スープにこだわっていて、すごくおいしかったです。
- 【6年生】菜の花の茎と葉がいいあじを出していると思いました。まろやかなスープと具が合わさると、はしがとまらないくらいおいしかったです。特産物を生かして、おいしいものが作れると、何だかうれしいです。



? どのようなおやつがよいの ?

おやつ（間食）については、夕食に影響がない範囲で、時間と量を考えて食べましょう。おやつで注意するものに『おやつSOS』があります。S (Sugar : 糖類) O (Oil : 油脂) S (Salt : 食塩) の頭文字です。



甘いお菓子より、塩味のスナック菓子を好む子も、一緒に炭酸飲料やジュースを飲むと糖類のとり過ぎにつながります。ときにはくだものや、ヨーグルト、ふかしいも、おにぎりなどをおやつにするのもよいと思います。量については、成長期で食欲旺盛な子どもたちの中には、いくら間食しても夕食もしっかり食べられる子もいます。

いつもより夕食を食べる量が少なくなると、間食のとり過ぎかもしれません。ただ、『おやつは心の栄養』でもあります。バランスを考えながら楽しく食べられればよいかなと思います。

