



令和4年11月
木花こども園



秋も深まり、山の木々もそろそろ色づき始めてきました。11月7日は二十四節気の「立冬」で、暦の上では冬が始まります。この頃は、朝晩の気温差が大きくなりますので、しっかり食べて体調管理を心がけましょう



【給食目標】

和食の良さを知ろう

●11月24日は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

1 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

2 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスが取りやすく、だしとうま味により、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることができます。

3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。

4 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願い、家族や地域の人と「食」を分けあい、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。

今、「和食」をはじめとする日本の食文化を子どもたちに正しく継承していくことが難しくなっています。実りの季節であるこの季節に「和食」の良さを見直して、日々の生活に活かしましょう。



（食育目標）味わって食べよう！

欧米では、甘味、塩味、酸味、苦味の4つの味が基本です。しかし日本で「うま味」は発見され、我が国ではうま味を含めた5つの基本味でおいしさを評価する伝統と文化があります。子どもたちの味覚を育てるためには、小さい頃に素材そのもののおいしさを活かして薄味にし、うま味の基本であるだし汁のおいしさに触れるといいでしょう。

和風だしに含まれるうまみ物質には、代表的なものが3種類あります。

- 1 グルタミン酸・・・昆布、野菜に含まれます
- 2 イノシン酸・・・かつおぶし、煮干し（いりこ）など魚類や肉類
- 3 グアニル酸・・・干しいたけなど

味には相互作用があり、昆布のグルタミン酸+鰹節のイノシン酸を組み合わせる混合だしは、うま味が「1+1=2」ではなく、7~8倍にも感じられる相乗効果が生み出されます。また、強いうま味が感じられる混合だしに少量の塩味を加えると、味の相互作用のひとつである対比効果によって、少量の塩味がうま味を引き立て、薄味でもおいしいと感じることができ、減塩効果も期待できます。乳幼児期の食事が味覚の形成の観点からも重要ですので、この機会にだしをしっかりとった和食で、素材のおいしさを味わってみましょう。

★今月のメニュー★

ほうれん草の納豆和え（4人分）

ほうれん草 100g 人参 1/4本

納豆 1パック しょうゆ 小さじ 2/3

- ① ほうれん草は2cmの長さ、人参は千切りにし、湯がいて水気をしぼっておく。
- ② ほうれん草、人参、納豆、しょうゆを混ぜ合わせ、味を整え、もみのりを加えて混ぜる。