



古川保育園

日本の食卓の主演！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。

★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物(糖質)を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることで、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

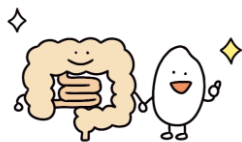


・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかりと噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

・腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれています。これらは腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。便秘気味のお子さんには、白米に加えて、玄米や雑穀米を少し混ぜてみるのも良い方法です。



・心の安定にもつながる

ごはんを食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。

★炊き方ひとつで大変身！

おいしいご飯は、炊き方ひとつで格段に変わります。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください。



★おいしいお米に栄養をプラス！

白いごはんもおいしいですが、栄養をプラスすることで、さらにパワーアップします。しらすやわかめ、ひじきなどを混ぜ込んで「混ぜごはん」にすると、カルシウムや食物繊維などを手軽に補給できます。

★奥深い味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

・うま味で満足感アップ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康的な味覚を育む上でとても重要です。



・食欲増進効果

だしの良い香りは、嗅覚から脳に働きかけ、食欲を増進させる効果があります。香りの良いみそ汁は、食事を始める合図にもなります。

・苦手な食材も食べやすく

だしで煮ることで、野菜の苦味や香りが和らぎ、子どもたちも食べやすくなります。また、肉や魚の特有な臭いを和らげることもできます。

★家で簡単！「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれませんが、やってみるととっても簡単です。



1月のレシピ紹介

～白菜とツナのごま和え～

<材料>

<4人分>

- ・白菜 6枚
- ・人参 1/3
- ・コーン 大さじ4
- ・ツナ 大さじ4
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・すりごま 適量
- ・ポン酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1

(作り方)

- ・白菜は1cm幅に切り、塩もみをし茹でる。
- ・人参は千切りに茹でる。
- ・白菜・人参・ツナ・コーン・調味料をボウルに入れ混ぜ合わせる。

＼栄養満点！



☆冬が旬の白菜は、寒さの中で甘みが増し、やわらかくて食べやすい野菜です。ツナとごまを合わせることで、コクがでて子どもたちにも食べやすい味になっています。寒い日が続きますが、しっかり食べて今年も元気に過ごしましょう！給食では、季節の食材を取り入れながら子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思ひます。