

# 今月の食育目標

## 日本の食文化に ふれましょう



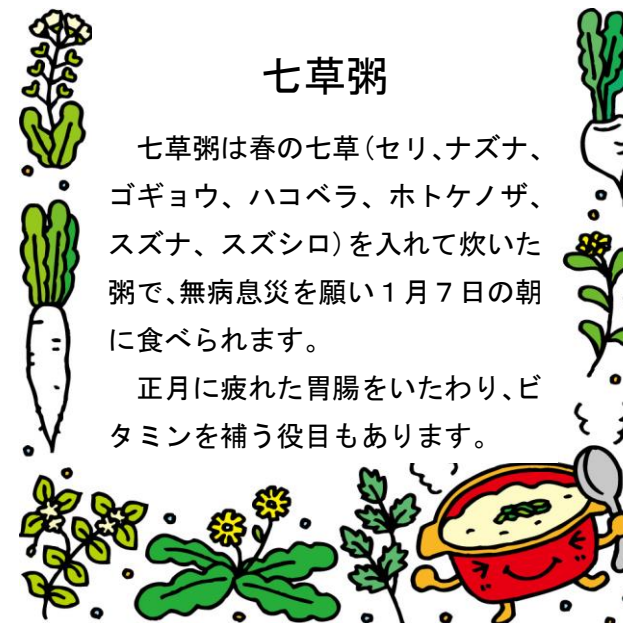
# きゅうしょくだより

平成31年1月号

社会福祉法人多摩養育園 光明第四保育園

あけましておめでとうございます。新年を家族で迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。

今月の食育目標は「日本の食文化にふれましょう」です。保育園では季節の行事にちなんだ食事・食育をはじめ、精進料理の提供など身近な所から日本の食文化にふれる機会を設けています。子どもたちが楽しみながら食事できる安全でおいしい給食作りを本年もしていきますのでよろしくお願い致します。



## 七草粥

七草粥は春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れて炊いた粥で、無病息災を願い1月7日の朝に食べられます。

正月に疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補う役目もあります。

## 日本の食文化

### 「いただきます」の言葉の意味

「いただきます」は「食べる」「もらう」の謙譲語「いただく」から派生した感謝の気持ちが込められた言葉です。

日本人は「いただきます」と言うことで、命・知恵・労働・自然・周りの人など食にまつわる様々なものに対する感謝を表しています。

### 食べ物の旬を知ろう

食べ物には「旬」があり、野菜や魚など自然の中でふつうに育てたものがたくさん取れる季節のことで、食材が一番おいしくて栄養たっぷりの時期のことをいいます。保育園の献立には毎月様々な旬の食材が組み込まれています。

### 季節の行事と食文化

季節ごとの行事やお祝いのときに食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

### バランスの良い食事

日本の食事の和食には「一汁三菜」といって、ごはんと汁物に三種類のおかず(主菜一品、副菜二品)からなる、栄養バランスの良い食事となっています。

### 「うま味」のおかげで健康的に

しいたけや昆布、お酒、しょうゆには「うま味」のもととなる成分が含まれています。

うま味のおかげで西洋料理のように油を使わなくてもおいしく食べることができます。

### 食べ物を乾燥、発酵させて使う工夫

みそ、しょうゆ、酒は米や大豆、塩、水などを原料にして発酵させたものです。

日本は発酵するのに活躍する菌が活動しやすい気温・湿度となっています。

余ったお餅で

## さつまいも餅



材料

餅：3個

塩：適量

さつまいも大：1個

炒りゴマ：適量

きなこ：適量

砂糖：適量

作り方



- ①サツマイモは1センチの厚さに切り、水を入れたボウルに1時間つけてアク抜きをする。(様子を見ながら、何度か水を取替える)
- ②アク抜きしたサツマイモを耐熱皿に並べ、レンジで5分加熱する。
- ③②のサツマイモの上にお餅をのせ、さらに3～5分レンジで加熱する。
- ④餅もサツマイモも柔らかくなったら、ボウルに取り出し、炒りゴマを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤手に水をつけながら丸め、きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせたものをまぶすとでき上がり。