

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

令和3年1月号 社会福祉法人多摩養育園 光明高倉保育園

新年あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な姿や“おいしいね”の声がたくさん聞けるように、安心して安全な給食を心を込めて作っていきます。今年もよろしくお願い致します。

今月の食育目標は「日本の食文化にふれましょう」です。日本の食文化である和食は、四季折々の自然のめぐみを大切に、感謝の気持ちと共に暮らしの中で昔から受け継がれてきた食文化です。様々な食材に触れ、味わう機会を増やしていきたいですね。



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、ビタミンを補う役割もあります。



旬の食材

蓮根

食物繊維が多い食物です。冬物の蓮根は粘りがでて甘さが増します。穴が小さくて薄茶色のものを選ぶのが良いでしょう。

いよかん

ビタミンCが豊富で風邪予防にも効果があります。へたが小さく重みのあるものを選ぶと良いでしょう。

【和食の5】知っていますか？

和食に大切なのは、五法、五味、五色、五適、五覚とされています。季節の食材、調理法、見た目の美しさ、もてなしの心など全てがバランスよく折り重なり美しさを演出する事ができるのが和食の魅力です。料理を作る際は、和食の5を思い出しながら作ってみてはいかがでしょうか。

★五法・・・切る、煮る、焼く、蒸す、揚げるといった5つの調理法の事です。懐石料理にはこれら5つの料理が必ず並んでいます。

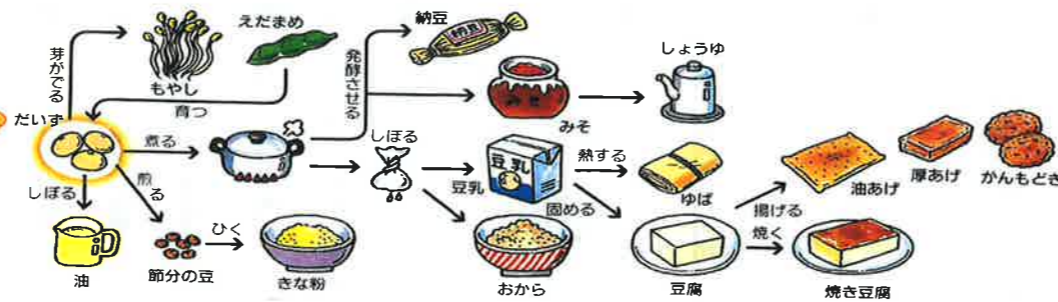
★五味・・・酸味、苦味、甘味、辛み、塩味の5つの味を意味します。

★五色・・・白、黒、黄、赤、青（緑）の5色を意味し、白は清潔感、黒は引き締め、黄と赤は食欲増進、青（緑）は安心感を表す色として使われています。

★五適・・・適温、適材、適量、適技、適心の事をいい、適心には『おもてなしの心』の意味が含まれています。

★五覚・・・五感の事で視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚をフル活用して美味しい料理を味わいましょうという意味です。

和食には欠かせない食材“大豆”
大豆から出来る食べ物は、このようにたくさんあります。



真珠蒸し

材料

- ・豚ひき肉 120g
- ・たまねぎ 40g
- ・干しいたけ 6g
- ・しょうが 1g
- ・しょうゆ 6g
- ・塩 0.4g
- ・ごま油 0.8g
- ・片栗粉 6.4g
- ・もち米 60g

作り方

- 1 たまねぎ、水で戻した干しいたけ、しょうがをみじん切りにする。もち米を水につける。
- 2 豚ひき肉に 1、調味料を加える。
- 3 よく混ぜて、丸め、水切りしたもち米を周りに付ける。
- 4 蒸し器で15分から20分蒸して出来上がり。

