

にょいりん幼稚園 給食だより

R7年

9月号

JAS
JONA

給食室より

晩夏から初秋にかけての季節の変わり目ですね。夏に旬の野菜もまだ出回っているので残暑払いに、9月の献立にも使用していきます。少しずつ日も短くなり、朝、夕は秋風を感じるようになりましたが、残暑も残り、食中毒が起こりやすい時期でもあります。この時期は夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。一日を元気に過ごせるように、朝食は甘いものを控え、塩気のあるものを食べるようにしましょう。

そして、肌やのどが乾燥して風邪をひきやすくなる時期に備え、里芋や蓮根、ナッツ等の乾燥から、皮膚や粘膜を守ってくれる働きのある食材を食べると、肌荒れ、風邪の予防につながります。中旬、下旬にはしめじ、えのきたけ、まいたけなどの食材もおいしくなりますので、煮物、炒め物、汁、炊き込みご飯などで使用します。また、食べ慣れた切干大根の煮物や白和えは、夏の食材から変わっていきます。季節に合わせて組み合わせる食材を変えることで、体が自然のリズムに順応する様に、給食でも工夫させていただきますので、秋の給食もお楽しみくださいませ。

【甘みの摂りすぎには注意！】

食べ物を口に入れて最初に感じる事ができるのが甘味です。それゆえに最初においしいと脳が感じてしまうと口の中で“嘔む”という行為をしなくなってしまうのです。

また砂糖の過剰摂取は体内でビタミンB群、鉄などのミネラル不足を招きます。不足するとエネルギー転換がうまくいかず、結果的に疲労物質(乳酸など)がたまりやすくなり、手足や顔がむくんだり、疲れやすくなったりします。また、けがも治りにくくなってしまいます。

それらを防ぐためには、ミネラルを含む甘酒、黒糖など自然に近い甘味を使ったものをオススメします。しかし、これらも代謝するのに肝臓に負担がかかってしまうので、甘いお菓子を毎日食べるのではなく、週に1~2回程度のお楽しみにした方が、体への負担は少ないです。できるところから始めていきましょう。また、毎日の料理に使う甘味としては、しっかりと醸造された本みりん(みりん風調味料を除く)が良いですね。精製された砂糖、果糖ブドウ糖液糖の甘味を使うのはできるだけ避けましょう。

あかし先生の食材メモ

「実りの秋です」

「実りの秋」の季節になりました。実りの秋とは、秋に穀物や果物が豊かに収穫されることからそうに呼ばれます。秋の食材というと具体的に何が思い浮かびますか？園庭で作っているお米がありますね。また、芋掘りのさつまいも、柿、梨、ぶどう、栗、りんご、里芋、きのこなど、お子様とクイズをしてみるのも楽しいですね。旬を知るとは健康な身体づくりの第一歩となります。季節のイベントと繋げると覚えやすいので、チャレンジしてみてくださいませ。

秋の食材には、どのような特徴があるのでしょうか。夏の食材と比べると【水分量が少ない / 味が濃い / でんぷん質で体のエネルギーになる〈甘み〉が強い】のが特徴です。夏に乱れた体調を整え、これから迎える冬に備えた体作りに役立つ栄養が豊富です。特に、根菜はビタミン・ミネラルが豊富で、便秘予防や免疫力UPが期待できるものが多いです。来る冬に向けて、今から身体の土台作りをしていくと、体調を崩しにくくなります。ぜひご家庭でも楽しみながら旬を取り入れて、お過ごしくださいませ。

先生

日本のスーパーにはオーガニックのお菓子が少ないのはなぜですか？

おっしゃる通りで、私も長年感じています。

今年ドイツの「ビオファ」という展示会へ伺ったときにドイツではオーガニックのグミやお菓子がたくさん充実していて、疑問に思い、そのメーカーさんへ伺ったところ、日本とドイツのオーガニックの加工品の違いを知ることができました。

それは、①賞味期限の長さ ②お菓子の価格の考え方 ③添加物・パッケージの違いです。

日本はヨーロッパよりも、「食品衛生基準」が大変厳しく、加工時に多くの技術が必要となります。その中で、スーパーに並べるためには、賞味期限が2年は無いと販売できません。また、お菓子は「手軽なもの」のイメージが強いので、とにかく安価に作る事がお菓子に求められます。そのため、添加物やパッケージも含め、考えて作らなければなりません。

対して、ヨーロッパでは、まず、賞味期限が半年でも販売が可能です。これは、加工食品を作るうえで、(特にお菓子では)ありがたいですね。ドイツでは「買い置き」という考えがそもそもなく、「必要なものを必要なだけ」が基本です。そのため、賞味期限が短くても全く問題ないわけです。

日本でオーガニックのお菓子が広がるためにはたくさんの壁を乗り越える必要があるのです。



おいしい 如意輪給食レシピ⑥

【白和え】 たなか先生のおすすめメニュー

材料 4人分

〇ひじき	5g
〇人参(細切り)	50g
〇醤油	小さじ1
〇塩	少々
〇青菜	50g
〇豆腐	1丁
〇白味噌	大さじ1
〇醤油(和え用)	小さじ1~
〇練りごま or すりごま	大さじ1

作り方

- ① 豆腐は、沸騰湯で5分茹でて30分水切りをする。
- ② 青菜は沸騰湯でさっと塩茹でし、おかあげをし、醤油をまぶし、好みの長さに切る。
- ③ 油少々を引いた鍋にひじきを入れ炒める。かぶるまで水を加え、人参と塩をひとつまみ入れて蓋をして弱火で5分煮て、醤油を加えて、冷ます。
- ④ すり鉢で豆腐を滑らかにすり、白味噌とごまを加えてさらに滑らかにし、③と青菜をさっくり和えて仕上げる。

POINT!

白和えは新月・満月時の献立に出る“排毒メニュー”です。豆腐・白味噌・白ごままで和え衣を作ります。手間はかかりますがおいしいのでぜひお家で作って見て下さい！

