



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2022年 2月号
三光幼稚園給食室



左：北北西を向いてお願いごと



右：恵方巻を作っている様子♪

★恵方巻きに願いを込めて★

2月3日(木)は節分でしたね。給食では240本もの恵方巻きを心を込めて作りました。給食の時間になると、大きな恵方巻きを一生懸命ほおぼる姿が見られました。年長さんの会話では、「どちらの方を向いて食べるでしょう?」「北北西!ウサギ小屋の方だよ」と確認してから食べていました。「恵方巻きおいしい」「全部食べたよ」と1本では足りなかったようで、おかわりをたくさんしてくれました。大きくなったらやりたいもの、上達したいこと、欲しいものなど子どもたちの願いは様々なようでした。恵方巻きをみんなで食べた食体験が楽しい給食の思い出のひとつになってくれると嬉しいです(*^^*)

減塩を意識していますか?



食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めています。最近の調査に

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

よると3g程度上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どもの頃から薄味に慣れることが大切です。ご家庭でもできることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)



減塩の工夫

うま味を 利かせる 	酢や香味野菜、 香辛料を 活用する 	麺類のスープは 残す 	調味料の使い過 ぎに気をつける 	加工食品を とり過ぎない
------------------	-----------------------------	-------------------	------------------------	---------------------

変身上手!大豆から作られる食品

豆まきにも用いる大豆は、“畑の肉”と呼ばれるほど栄養価が高く、色々な食品に加工されます。

大豆を加工すると、何ができるでしょうか?お子様と一緒にクイズを楽しんでみてください♪

- ① 大豆を煮て、よく絞ると に変身!
そのまま飲んだり、お菓子に使うこともあります。
- ② 大豆を煮て、絞ってできた①をにがりで固めると に変身!
- ③ 昔は大豆を蒸してわらに入れて作りました。
1日寝かすとネバネバの に変身!
- ④ 大豆と塩と麴を混ぜて作ると に変身!
赤や白など色々な種類があります。
- ⑤ 大豆と塩水、麴などを混ぜて作ると に変身!
和食の味付けには欠かせない調味料です。
- ⑥ 大豆を煎って粉にすると に変身!
- ⑦ 大豆を煮て絞った後に残ったものは に変身!
「卵の花」とも呼ばれます。
- ⑧ 大豆が成長して芽が出ると に変身!
シャキシャキした食感が特徴です。

※何問正解できましたか(*^^*)? 答えは、食育だよりの右下にあります。

今月の郷土料理

~2月16日(水)実施予定~

- ・ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・のっぺい汁
- ・ほうれん草の白和え
- ・チーズ

のっぺい汁は全国の郷土料理として分布しています。原型は、お寺の宿坊で余った野菜煮込みに“くず粉”でとろみをつけたものと言われています。日常の集まりや、お祝い事でも食べられますが、昔は祝いの時には鶏肉を、仏事には椎茸、ごぼうで味を出していたそうです。結婚式などのお祝いの席では小豆を入れる地域もあるそうです。佐賀県では、地元でとれる野菜をたくさん使い、片栗粉で少しとろみをつけて作ります。

また、ほうれん草の白和えに使う豆腐は、湯通し後、ふきんに包み軽い重石(まな板や皿等も良い)をして水分を減らします。そして、味噌、砂糖、しょうが汁で味付けをし茹でた野菜と和えると美味しく仕上がります。

答え ①豆乳 ②豆腐 ③納豆 ④味噌 ⑤醤油 ⑥きな粉 ⑦おから ⑧もやし