

もぐもぐだより

令和6年11月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

大切にしたい「共食」

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」と言います。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

反対に、「こ食」は、食の好みや偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。家族みんなで食事ができるように工夫してみませんか。

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。

「和食」は、自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。



～ 和食の特徴 ～

一汁三菜



ご飯を中心に、汁物、主菜1品、副菜2品が基本です。一汁三菜で自然と栄養のバランスが整います。

豊富な食材



日本は、海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

行事食



1年間の様々な行事と関わり、各家庭や地域で受け継がれてきた食文化が多くあります。昔から行事食を通して家族のきずなを深めてきました。

だし



和食の基本は「だし」です。だしには、「グルタミン酸」や「イノシン酸」といったうま味成分が豊富に含まれています。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

<h3>孤食</h3> <p>1人で食べること</p>	<h3>小食</h3> <p>ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p>
<h3>個食</h3> <p>複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと</p>	<h3>固食</h3> <p>同じものばかり食べる</p>
<h3>子食</h3> <p>子どもだけで食べる</p>	<h3>濃食</h3> <p>濃い味つけのものばかり食べる</p>
<h3>粉食</h3> <p>パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる</p>	

変化の大きい時代に生きる子どもたちは、多くのストレスに対処していく力が必要になってきます。そのような中、「共食」を通じて図られるコミュニケーションは、子どもたちのストレス対処能力を高めることができると言われています。

家族や友達と一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に欠かせません。家族で食事をする時間を増やし、「共食」を大切にしたいと思っています。



日本人が発見！「うま味」

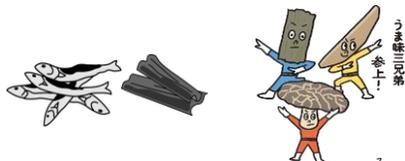
和食に欠かせないのは、「だし」です。

「だし」を使うことによって、私たちが料理を食べた時に「おいしい!」と、「うま味」を感じることができます。この「うま味」は、日本が世界にほこる第5の味覚と言われています。(基本五味:甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)

給食にもよく登場するみそ汁やすまし汁などは、いりこやかつお節、こんぶなどから、時間をかけて「だし」をとっています。「だし」をしっかりすることで、うま味を引き出し、うす味でもおいしく食べることができます。



【いりこでだしをとる様子】



「秋のふきよせ汁」



11月19日の「食育の日 和食献立」に登場します。

子どもたちには、旬の食材を食べて季節のうつりかわりを感じてほしいと思っています。

秋のふきよせ汁(レシピ) 4人分

にんじん	50g	酒	小さじ1
だいこん	100g	しょうゆ(こい口)	小さじ2
れんこん	20g	塩	少々
しめじ	20g	こんぶ(だし用)	5cm角
えのきだけ	20g	かつおぶし(だし用)	8g
小松菜	20g	水	400ml

<作り方>

- ① にんじんは1cmちょう切り、だいこんは7mmちょう切り、れんこんは3mmちょう切りにし、水にさらす。しめじは根元を切り、バラバラにし、えのきだけは半分の長さに切る。
- ② こんぶとかつおぶしでだしをとる。
- ③ だいこん、にんじん、れんこんを入れ、煮る。
- ④ しめじ、えのきだけを入れ、煮る。
- ⑤ 酒、しょうゆで調味する。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

ポイントは、だしをしっかりとること。
れんこんはしっかり水にさらすと汁が濁りません。

レシピコンクール献立「カラフルまぜご飯」



11月1日の給食に登場しました。

昨年度の小学生レシピコンクールで栄養教諭賞を受賞した献立です。

「まごはやさしい」(ま:豆類、ご:ごまなどの種実類、は:わかめなどの海藻、や:野菜、さ:魚、魚介類、し:しいたけなどのきのこ類、い:いも類)食材が全て入っていて、健康的なだけでなく、見た目とてもカラフルに仕上がりに、子どもたちにも好評でした。

カラフルまぜご飯(レシピ) 4人分



ごはん	880g	しいたけのもどし汁	適量
しらす干し	12g	みりん	小さじ2/3
えだ豆むき身	40g	しょうゆ(うす口)	小さじ2
さつまいも	90g	黒ごま	小さじ1
塩わかめ	4g	塩	少々
にんじん	40g		
干しいたけ	2g		

<作り方>

- ① さつまいもは1.5cm角切りにし、水にさらし、やわらかくゆでておく。塩わかめはよく洗い、1cm角切りにする。にんじんはせん切り、干しいたけはぬるま湯でもどし、せん切りにする。しらす干しはゆでる。
- ② 調味料と少量の水を合わせて煮立たせ、にんじん、しいたけを入れて煮る。
- ③ ゆでたさつまいも、しらす、えだ豆、わかめを加えて煮る。
- ④ 黒ごまを加え、塩で味をととのえる。
※出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。