

給食だより

令和6年1月 遍照連島小規模保育園

明けましておめでとうございます!!

明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。気持ちも新たに、安心、安全でおいしい給食を提供できるよう、よりいっそう努力してまいります。今年も、よろしく願い申し上げます。

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食=健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしの健康効果

その1「唾液の分泌促進」

だしに含まれるうま味は、唾液や消化液の分泌を促進します。唾液の分泌が促進されることで食べ物はかみ砕きやすく、飲み込みやすくなり、消化がスムーズにすすみます。

その2「肥満予防」

だしのエネルギーは、100mlでたったの3キロカロリー程度ですが、肉や魚と同じようにアミノ酸（うま味）が含まれています。そのため、低カロリーでも十分な満足感を得ることができ、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

その3「減塩効果」

だしを使うことで、塩分を20~30%も減らすことができると言われています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることは、将来の健康につながります。



おせち料理

『おせち』は『御節』と書き、『御節供』の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、にんじん、蓮根、くわいなど甘辛く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といっていましたが、現在では重詰め料理のことをみな『おせち料理』といっています。

おせち料理の意味

無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

黒豆

まめ(健康)に暮らせるように



昆布 よろこぶ



数の子 子孫繁栄



田作り 豊年豊作祈願

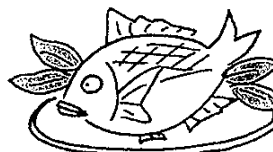
(江戸時代に高級肥料として片口いわしが使われたことから)



かちぐり 勝つ



タイ めでたい



だいだい 橙 子孫が代々繁栄するように



錦たまご 卵の白味と黄身の二色=おめでたく豪華な錦の語呂あわせ



さといも さといもは小さいもがいっぱいつくので、子宝にめぐまれるように



紅白なます お祝いの水引をかたどったもの



紅白かまぼこ 江戸時代に祝儀用に欠かせないものになりました



栗きんとん 見た目の色合いが豪華に見える様子から



伊達巻き 華やかでしゃれた色や形から

