



# 給食だより

めいまいピーノこども園

## ～心と身体を育てる「和食」～

ごはんにみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

### ★和食がもたらすメリット

#### 1・栄養バランスの良い食事でくすぐ成長

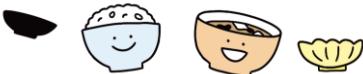
ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どもにとって必要な栄養素を無理なく、おいしく摂取することができます。

#### 3・よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりします。また脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

#### 5・日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や、行事を大切にする文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも和食を通して得られる大切な経験です。



### ★和食献立のコツ

#### 1・ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」でごはんをおいしく食べることができればそれは和食です。ごはんに「だし」をベースにしたお汁と、おかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。

#### 3・行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など、行事食を取り入れることで日本の伝統文化に触れることができます。また家族以外の人と、会食するきかいを設けましょう。そうすることで食を通してコミュニケーションを深めることができます。



#### 2・様々な食材に挑戦！味覚が育つ

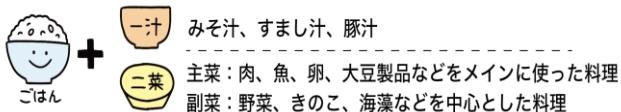
海に囲まれ、南北に長い日本の食事は食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし豊かな味覚を育てることにつながります。

#### 4・腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどにふくまれる食物纖維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくく身体づくりにつながります。

#### 6・五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで子どもの五感を刺激し、ゆたかな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、きせつの移り変わりを感じたり、自然のめぐみに感謝する心を育むこともできます。



#### 2・旬の食材を積極的に取り入れる

季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるよう季節の食材を積極的に取り入れましょう。



#### 4・だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや、顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物や、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

