給食だより

令和４年　９　月号
立石いろは保育園
栄養士　　平間

まだまだ残暑が厳しい日が続いていますが、朝夕に吹く涼しい風に、少しずつ秋の訪れが感じられます。スーパーなどに買い物に行くと、今までは色鮮やかな夏野菜が並んでいた棚に秋の野菜が多く並ぶようになりました。引き続き給食では旬の食材を提供予定です。みんなで旬の美味しい食材をたくさん食べて元気に過ごしていきましょう。

和食の基本の合言葉「まごわやさしい」

“まごわやさしい”　とは、バランスの良い食事をするために取り入れたい和の食材７品目の頭文字を覚えやすく並べたものです。【「ま」＝豆、「ご」＝ごま、「わ」＝わかめ、「や」＝野菜、「さ」＝魚、「し」＝しいたけ、「い」＝いも】の略であり、この７品目を毎日の食事に取り入れることを心がけると、栄養バランスの取れた健康的な食生活が送れると言われております。「まごは（わ）やさしい」はいつもの食事に少しプラスするというやり方で大丈夫ですので、実生活に取り入れやすい考え方です。

２２日は、“まごわやさしい”の食材をたくさん使用した「まごわやさしいメニュー」を提供します。

ま：まめ	豆類	大豆、小豆、納豆、黒豆　など
ご：ごま	種実類	ごま、アーモンド、ピーナッツ、松の実　など
わ：わかめ	海藻類	わかめ、ひじき、海苔、もずく　など
や：やさい	野菜類	人参、キャベツ、大根、ピーマン　など
さ：さかな	魚介類	魚の切り身、小魚、貝　など
し：しいたけ	キノコ類	しいたけ、しめじ、舞茸、エリンギ　など
い：いも	芋類	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋　など

☆「まごわやさしい」の３つのポイント

1. ま＝まめ（豆製品）　ご＝ごま（ごま類）というように１日の中でこの食品を１回は取り入れましょう、という考え方です。
2. 毎日の食事に足りていないものを少しプラスするだけで良いです。
3. 計算は不要なので誰でも簡単に続けることができます。

9月15日は石狩鍋記念日

９月１５日は、日本記念日協会が認定した「石狩鍋記念日」です。「石狩鍋」は、鮭の身のぶつ切りを野菜などとともに味噌仕立てにした鍋で、２００７年度に農林水産省の主催で選定された農山漁村の郷土料理百選において、北海道を代表する郷土料理として選出されました。鮭の身だけでなく中骨などのアラも入れ、野菜は甘みを引き出すためにキャベツやタマネギを使い、豆腐、こんにゃくなどの具材が入ります。そして、味噌を加え、最後に魚の臭みや味噌臭さを抑え、うま味を引き出すために山椒をかけるのが本場の「石狩鍋」です。

給食では、石狩鍋をアレンジした「石狩鍋風みそ汁」を提供します。

ひなた組さん　おはしの練習を始めます

いろは保育園では、毎年９月頃にひなた組さんでお箸の食育を行っています。お箸の正しい持ち方、使い方、マナーについて２回に分けて行います。お箸の練習を始めるのは、スプーンを鉛筆持ちで握ることができ、上手にご飯を食べることができる時期が目安です。

子ども用箸には、補助機能がついたトレーニング箸から大人同様の普通箸まで色々な種類や形、素材のものがありますが、保育園では普通箸を使用しています。たくさん練習しないと難しいですが、子どもたちが上手にお箸を使えるように、見守っていきます♪