



給食だより

我孫子市立保育園
令和7年11月号

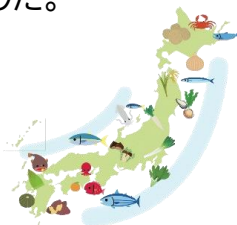


いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

日本は海に囲まれ、南北に長い地形をもち、温暖な気候のもと、地域ごとに数多くの種類の食材がとれます。また、季節によりとれる食材は異なり、『旬』を楽しめるのも和食の特徴の一つでしょう。



◆和食の一汁三菜とは？◆

日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず：主菜1品、副菜2品）」を組み合わせた献立です。一汁三菜にすることで、体に必要とされる、「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」の素になる、栄養素をバランスよく摂取できます。

保育園の給食・離乳食では和食献立を大切に、「だし」を使った、素材の味を引き出す調理方法でおいしく食べられるようにしています。

家庭でも、だしを活用し、おいしい和食献立を食べる機会を大切にしましょう。

♪園で配布する「和食の日」パンフレットもぜひご覧ください♪

給食レシピ紹介

鮭の味噌マヨネーズ焼き(11/5)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・生鮭切り身(40g程度).....6切れ
- ・味噌.....小さじ2
- ・マヨネーズ風調味料.....大さじ2
(マヨネーズでも可)
- ・砂糖.....小さじ4
- ・玉葱.....30g(1/6玉程度)

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 100kcal
- ・たんぱく質 8.3g
- ・脂質 6.3g
- ・食塩相当量 0.4g

【作り方】

- ① 玉葱はみじん切りにする。味噌、マヨネーズ風調味料、砂糖、玉葱を合わせる。
- ② グリルの焼き網の上にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油(分量外)を塗る。上に鮭を並べ、8割ほど中に火が通るまで加熱したら、一度取り出し、①をのせて焼き色がつくまで再度加熱する。

★他の魚や鶏肉でもおいしく作れます♪

食に関する情報 Q&A



Q:「新米」とはどのようなお米ですか？

おいしく炊くコツはありますか？

A:「新米」はその年に生産・収穫されたお米。水の量は気持ち少な目にし、「早炊きモード」で炊くのがおすすめです。

「新米」と容器包装等へ表示してよいのは、食品表示法により、生産された年の12月31日までに精米、袋詰めされたお米と決められています。

新米は水分量が多いので、時間をかけて洗米すると粒が砕けやすくなるので、短時間でやさしく洗米しましょう。そのあと30分ほど浸水し、少し控えめの水量に調整します。また、粘りが出やすいので、高い火力で一気に炊き上げる「早炊きモード」での炊飯がおすすめです。炊きあがったらしゃもじでごはんをほぐし、全体に空気を行き渡らせると、ごはんの粒が立ち上がり、ふんわりと仕上がります。

考えよう！食品ロス削減！



「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことを『食品ロス』といいます。国民一人当たりの食品ロス量は、1日約103グラム(おにぎり約1個)*とされています。

(※総務省人口統計(令和4年10月))

日本の食品ロス量は減少傾向にありますが、令和5年には、家庭での調理や食べ残しなどで発生する割合が飲食店・製造業、小売店などから発生する「事業系」を上回りました。現在、日本の食品ロスの半分以上が家庭で発生していることになります。

家庭からの食品ロスを増やさないためには、「買いすぎない」「作りすぎない」「出された量を食べきる」「食材を無駄なく使う」ことが大切です。また、食材の買いだめも控え、使い忘れないようにしましょう。