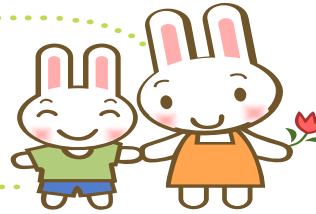




食育だより  
ふたばっこ



令和6年度 11月号  
第二双葉幼稚園  
栄養士 田中 友子

秋が深まり、だんだんと朝夕の冷え込みを感じられる季節になってきました。冬はすぐそばまで来ています。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、バランスの良い食事と休養をしっかりとって、風邪を予防しましょう。11月19日に「食育の日」、24日に「和食の日」があり、幼稚園給食でも意識的に和食をメニューに取り入れ、子ども達が美味しく食べれるような工夫をしています。今月は、減塩や日本固有の食文化について考える機会にしてみませんか。

## 11月19日は「食育の日」です。

毎月19日は、食育の日です。塩分の取りすぎは高血圧と密接につながり、その結果、脳梗塞や、心筋梗塞など、重大な疾患を招きかねません。乳幼児期から薄味に親しむ食習慣が大切です。香辛料とは料理に色や風味をつけたり、臭みを消すはたらきがあり、料理をおいしくし、食欲を増進してくれる調味料の総称です。にんにくやしょうが、ごま、こしょう、カレー粉などが有名です。香辛料で味にアクセントをつける事で、塩分を多用することなく、おいしくいただくことができるため、香辛料を上手に活用することは、減塩の第一歩と言えます。幼稚園では、子どもたちも大好きなカレー粉を使って、お肉や魚の下味に活用しています。今月は、20(水)に鶏肉のカレー揚げの献立です。カレー粉、ニンニクを白だし、お酒を加え鶏肉に漬け込んでもしっかりもみ込み味をしみこませます。少量の香辛料を使用する事で塩分の量を控えめにし、衣をつけてカラリと揚げて作ります。カレー粉は、他にもタンドリーチキン、おやつラスク、フライドポテトなどにも使っています。ご家庭でも、カレー粉、しょうがやニンニク、などの香辛料を上手に利用しながら、減塩を心がけていきましょう。



## 11月24日は「和食の日」です

自然に恵まれた日本には、多様で新鮮な旬の食材と、旨味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、和食の文化があります。

和食は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

## 11月20日(水) 献立メニュー

### ★鶏肉のカレー揚げレシピ

(材料) 5人分  
鶏肉 50g (10切れ)  
にんにく 1かけ  
しょうが 20g  
白だし・酒 各30cc  
カレー粉 2g・片栗粉 適量・揚げ油

### (作り方)

- ①にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②鶏肉に①と白だし、酒、カレー粉を入れよく見込んでおく。(30分~1時間)
- ③片栗粉をしっかりと付け、油で揚げる。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

今から11年前、「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ユネスコ無形文化遺産とは芸能や伝統工芸技術などの形のない文化で、土地の歴史や生活風習などと密接にかかわっているものを称し、過去には「フランスの美術術」等の食に関する無形文化遺産も登録されています。幼稚園での給食に、和食を取り入れたり、五島三菜や、旬の五島の食材を取り入れたメニューをたくさん取り入れ献立を作成しています。