

給食だより

平成29年9月

さいたま市立辻南小学校

校長 鈴木 和博

2学期が始まりました。まだしばらく暑さは続きますが、朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、「早寝、早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を始めましょう。

*「ま・ご・わ・や・さ・し・い」はまご(孫)にやさしい！

9月18日は敬老の日です。日本は世界の中では長寿国で、伝統の和食文化の良さは世界の注目を集めています。高度成長以降、私たちの食生活はとても豊かになり、肉や小麦粉、油をたっぷり使った欧米の料理を家庭で楽しむようになりました。そして調理や食事に手間ひまのかかる伝統的な日本食が敬遠され、さらにファーストフードや外食で個人が自由な時間にさっと済ませるといった風潮さえも見られるようになりました。

「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。体にやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながらか食べてみませんか？

まめ(豆類)



豆腐や納豆などもあわせてたべましょう。良質なたんぱく質源です。

ごま(種実類)



カルシウム、鉄分や体に良い油、ビタミンEなどが豊富です。

わ(は)かめ(海藻類)



カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。

やさい(野菜類)



ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富です。

さかな(魚類・小魚)



小魚はカルシウムが豊富です。また、青魚は体に良い油が豊富で、たんぱく質源でもあります。

しいたけ(きのこ類)



食物繊維が豊富で免疫力も高めてくれます。干したのものにはビタミンDも豊富です。

いも(いも類)



でんぷんなどの炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維が豊富です。

和食には「さ・し・す・せ・そ」

和食の味付けに欠かせないのが、調味料の「さ・し・す・せ・そ」です。

- * さ・・・さとう(砂糖)
- * し・・・しお(塩)
- * す・・・す(酢)
- * せ・・・しょうゆ(昔の仮名づかいでせいゆと書かれる事があった)
- * そ・・・みそ(味噌)



この「さしすせそ」は煮ものなどを作る時に、調味料を入れる順番でもあります。味がしみ込みにくい砂糖を最初に入れ、次に味の決め手となる塩、そしてころあいを見て酢、しょうゆと味噌は風味を生かすために仕上げ近くに加えると美味しく仕上がるといわれています。すべての料理に当てはまるわけではありませんが、昔から伝わる和食ならではの味付けの秘訣です。

先人の知恵にならって、おいしく料理を作りたいですね。