



発行日
平成27年12月1日

白いご飯で体を守る！

保育園の給食では、ふりかけや味付けご飯が決まった割合しか出ず、あとは白ご飯が出ます。なぜでしょう？

それは、「白いご飯とおかずを上手に食べて、食事の塩分をコントロールする力をつける為」です。

人間の舌には、味蕾という味を感じる細胞があり、5歳ぐらいが最も敏感だといわれています。つまり、5歳から後はひたすら味覚が鈍感になってゆくのです。

小さい頃に、おかずの味付けを白ご飯で加減するくせがついていると、しょっぱいおかずが出てきても、白ご飯で調整しながら食べる(専門的な言葉で、口中調味といいます)ことができるようになります。

この能力がある子は、味蕾がにぶくなる大人になっても、薄味を好む傾向があり、塩分の摂り過ぎを抑えて、高血圧などの病気を予防することができるのです。

健康な体を作る為にも、白いご飯のおいしさがわかる子どもに育ててほしいですね。



お米の旬は8月から10月。12月の今もまだまだおいしい季節だよ！



伴三糸 (ハンサンスー)

(25日献立より)

材料 (4人分)

春雨30g きゅうり1本 ロースハム2枚 卵1個
調味料：ごま油小さじ1/2 砂糖大さじ2 醤油大さじ2 酢大さじ2

作り方

- ①春雨はさっと茹でて水洗いし、5センチ程度に切る。
- ②きゅうりは千切り、ハムは半分に切って5mm幅に切る。
- ③卵を割って解き、フライパンに少量の油を熱して薄焼きにし、冷めたら千切りにする。
- ④調味料をボウルに混ぜ、①②③を入れて混ぜたら、皿に盛り付けて完成。

☆伴三糸とは、「千切りにした3つの材料と春雨の和え物」という意味。この時使う合わせ調味料は、大根サラダや中華サラダにも使える万能ドレッシングです。試してみてね！

☆保育園で育てたさつま芋で【茶巾作り】と【焼き芋】を行いました☆



さつま芋に生クリームと砂糖を混ぜて…



濡らした新聞紙とアルミホイルでさつま芋を包んで…



火の中へ



ラップに包んで自分で丸めて食べました。



いただきま〜す！
甘くておいしい♪



