



令和5年5月

中山保育園

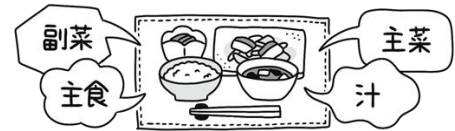
子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、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。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

1・基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



2・主食・主菜・副菜・汁をそろえて栄養バランスアップ

各々に含まれる栄養素が異なり、組み合わせて食べることで、健康を維持しやすくなります。

	食材	主な栄養素	栄養的機能	料理例
主食	ごはん	炭水化物	身体活動のエネルギー源として使われます。	ごはん・うどん等
	麺・パン			
主菜	魚・肉	たんぱく質	主に細胞の構成成分として、筋肉、血液などの組織をつくる機能を果たします。	焼き魚・煮魚・焼き肉・から揚げ・ハンバーグ・湯豆腐・マーボー豆腐・卵焼き等
	大豆製品			
	卵			
副菜	野菜	ビタミン・ミネラル	「主食」や「主菜」でとる炭水化物(糖質)やたんぱく質の働きを助けたり、生理作用の調整をします。	煮物・サラダ・いもの天ぷら・きのこのソテー・ひじきの煮物等
	いも			
汁	きのこ	食物繊維	働きを助けたり、生理作用の調整をします。	野菜のみそ汁・すまし汁・わかめ汁・コーンスープ等
	海藻			

保育園メニューを家庭でも！

♪わかめの炒めもの♪

【材 料】(幼児4人分)

乾燥わかめ 3g、ツナ缶 40g、切干大根 8g、人参 50g (1/3 本)、

ごま油、しょうゆ 2.5g(小さじ 1/2)、だし汁

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
- ② ①と乾燥わかめをゆでて、水切りする。わかめは小さく切る。
- ③ 人参は細切り、ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 鍋を熱し、ごま油をあたたため、人参・切干大根を炒め、だし汁を加えて煮る。

