食育だより

2020.2

認定こども園YMCA幼稚園　YMCA西中田・南大野田・加茂保育園

汁物を知ろう

世界の食文化において、汁物は重要な役割を持っています。暑いときには冷たいスープで食欲増進。寒いときには温かいみそ汁で心まで温かく…。汁物の味は子どもたちの味覚を育て、食にまつわる思い出を作ります。

海に囲まれている日本では、豊富な海産物を貯蔵するための技術が発達し、かつお節や煮干し、昆布からだしをとるようになりました。その旨みを最も活かしたのが汁物といえます。

●汁物は大切

和食においては、汁物は献立の基本をつくる最も重要な柱となります。和食の最もシンプルな形が「一汁一菜」。ごはんの他に汁が一つ、おかずが一つあれば最低限の食事が整います。

では、なぜ汁物を飲むことが大切なのでしょうか。

汁物の大切さ

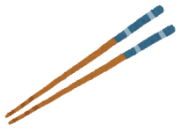
1 だしを味わう

汁物は、だし汁の旨みを味わうのに最も適しています。その味と香りが人の感覚器に心地良い刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。独特の旨みを味わえる味覚を育てておくと、薄味でも美味しく感じることができ、塩分や糖分のとりすぎを防ぎます。

2 野菜をとる

加熱することで野菜のかさが減り、生よりたくさん食べられます。一汁一菜の場合、おかずのたんぱく質と野菜たっぷりの汁物で十分です。

具沢山で減塩効果も！



3 マナー面でも重要

最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。

4 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

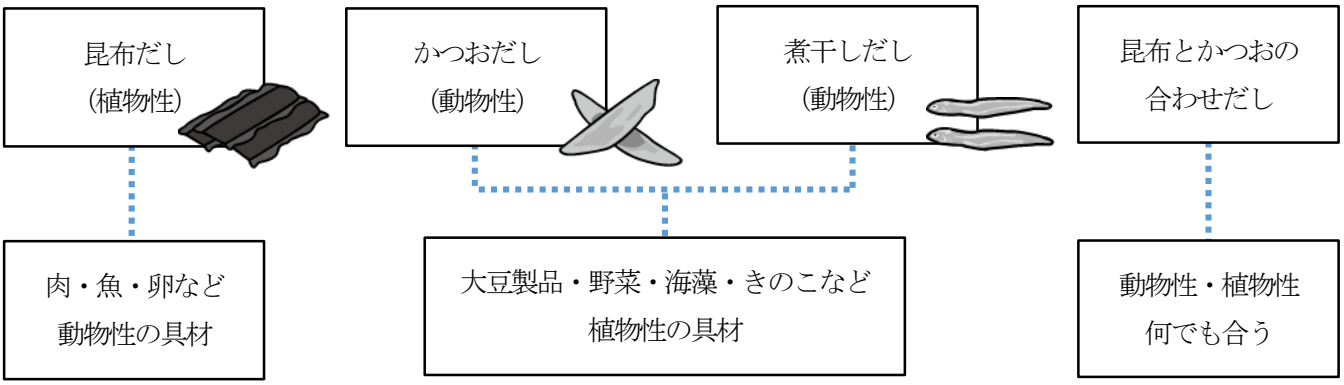
5 発酵食品をとる

汁は、味噌や醤油といった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。

そのほかにも、咀嚼（そしゃく）・嚥下という体の機能面、栄養摂取の面、また食事文化の面からも汁物は重要です。汁物は、離乳食を開始したときに最初に食べるものです。また、歯が少なくなったり、消化吸収能力が落ちていろいろなものが食べられなくなってからでも、汁物から栄養をとることができます。汁物は生きるための究極の料理とも言えるでしょう。

●汁物をおいしく作るポイント

汁物をおいしく作るには、だしを上手に活用することが大切です。汁物は具材に合わせてだしを使い分けることで、素材の美味しさを引き立てることができます。組み合わせのポイントは「植物性×動物性」。組み合わせを工夫することで、汁物のバリエーションが広がります。



小さい頃からだしの旨みを知ることは、一生の食生活に大きな影響を与えます。また、温かい汁物の湯気をみてにおいをかぎ、みんなと一緒に「おいしいね」と共感しながら飲んだ体験は、豊かな思い出として残るでしょう。

認定こども園仙台YMCA幼稚園　齋藤（さいとう） 希林（きり）くん（5歳児）のお家の晩ごはん

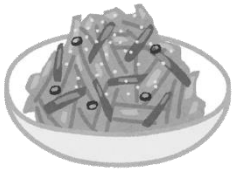
Q.　食事で大切にしていることを教えてください。

その時期の旬の美味しさと栄養を、余すところなく皮まで頂きます。お野菜は秋保の無農薬農家さんから毎週届けてもらうので、天然醸造などの良い調味料でシンプルに味付けし、食事中は伺った畑のエピソードなどを共有しながら、美味しいね♡ありがたいね♡と、ホッコリ頂いています。

齋藤家の人気の晩ごはん

きんぴらごぼう　（4人分）

【材料】



ごぼう	1本
人参	1本
コンニャク	1丁
白いりごま	大さじ1
ごま油	少々

★だし汁	150ml
★醤油	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1と1/2

野菜の量やお好みで加減します

【作り方】

1. 材料を細切りに切りそろえ、水にさらしたごぼうと人参を少量の油で炒める。
2. コンニャクと★を加え、蓋を閉めて弱火で煮る。途中で一度かき混ぜる。
3. 水分が減って味がしみたら白ごまとごま油を加え、出来上がり。

ごちそうサラダ　カレーマヨ味　（4人分）

【材料】

リーフレタス	1～2束
にんにく	1欠片
豚ひき肉	300ｇ
塩	少々
ミックスビーンズ	1缶

☆醤油	大さじ1
☆マヨネーズ	大さじ4
☆カレー粉	小さじ1

レタスの量やお好みで加減します

【作り方】

1. ちぎって水気を切ったレタスを器に敷きつめる。（大きいタッパーでもOK）
2. みじん切りにしたにんにくとひき肉を炒め、火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで吸い取り、塩を加える。
3. レタスの上にひき肉、ミックスビーンズを敷き、よく混ぜ合わせた☆をまわしかける。
4. 食べる直前に全体を混ぜ、出来上がり。

★で里芋の煮物や鶏大根なども美味しく作れます。甘味がほしいときはハチミツを足すとGood！

タッパーに作ると翌日まで美味しく頂けます。野菜嫌いのお子さんや、パーティーにも◎です。