



11月 食育だより

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食:日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食?

和食の基本は、ご飯を主食に汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。

基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせた器。盛り付け。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。

＼暦の上ではもう冬です／

2025年の立冬は11月7日。朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

栄養価の高い食品 牛乳

牛乳は、もともと子牛を育てるためのお乳なので、栄養価が高い飲み物です。丈夫な体づくりに役立つ牛乳について、見てみましょう。

牛乳の栄養成分とおいしさの秘密

牛乳は、良質なたんぱく質や脂質、炭水化物のほか、日本人に不足しがちなカルシウムなどが豊富に含まれています。牛乳の味は、乳牛の種類や餌の種類、季節、製造方法など、いろいろな条件によって変化します。乳脂肪分が多いと味が濃く感じられ、少ないとさらっとした味になります。

コップ1杯(200ml)の栄養成分(普通牛乳)

エネルギー量…126Kcal	炭水化物…9.9g	水分…180.4g	カルシウム…230mg
たんぱく質…6.8g	ビタミンB1…0.08g	脂質…7.8g	ビタミンB2…0.31mg



◇いろいろな種類がある牛乳◇

牛乳 生乳100%で、水やほかの材料を混ぜずに、加熱殺菌もの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分3.0%以上の成分を含有するものです。

無脂肪牛乳 生乳からほとんどの乳脂肪分を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%未満のものです。

成分調整牛乳 生乳から成分(水分、乳脂肪分、無機質など)の一部を取り除いたもの。無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分1.5%以上の成分を含有するものといいます。

加工乳 生乳や牛乳などにクリームやバター、脱脂粉乳などを加えたもの、あるいは生乳を原料としたバターや脱脂粉乳などを加工したもので、無脂肪固形分8.0%以上のものです。

低脂肪牛乳 生乳から乳脂肪分の一部を取り除いたもので、無脂肪固形分8.0%以上、乳脂肪分0.5%以上、1.5%以下のものをいいます。

乳飲料 乳固形分3.0%以上で、生乳の成分以外の原材料も使用が認められています。栄養強化でカルシウムや鉄などを加えたものや、コーヒー・果汁・糖分を加えたものなどがあります。

魚の蒲焼風煮 以上児 約4名分

・白身魚 4切れ(しょうが、料理酒)	・片栗粉	・揚げ油
--------------------	------	------

・三温糖 8g	・みりん 20g	・濃口 12g	・みそ 12g
---------	----------	---------	---------

1. 白身魚をしょうがと料理酒に10分程、漬ける。

2. 片栗粉をまぶして170℃で揚げる。

3. 三温糖、みりん、濃口、みそを火にかける。

4. 2の魚を3にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。



スイートポテトケーキ 以上児 約4名分

・さつま芋(ペースト) 110g	・三温糖 15g
------------------	----------

・ホットケーキミックス 36g	・生クリーム 36g
-----------------	------------

・牛乳 36g	・バター 16g
---------	----------

1. 溶かしたバターに三温糖を入れて、混ぜ合わせる。

2. 生クリーム、牛乳、ホットケーキミックスを入れ、よく混ぜる。

3. アルミカップに2の生地を入れて、170度のオーブンやトースターで10分程、焼く。

