ごはん給食だより

２０２１年7月２９日
ナーサリーゆめの木

新年度が始まって約４か月になります。
子どもたちは毎日美味しく「ごはん給食」を食べていますよ！
保護者の皆様からは、「家では洋食になりやすいので、保育園で和食を食べてくれると嬉しい」「家でも和食を食べたがるようになりました」「卒園してもごはん給食を参考に食事を作りたい」など、嬉しい言葉をいただいています。
また、「ごはん給食」は季節の食材を取り入れるようにしています。今の時期は、茄子やトマト、胡瓜、スイカやメロンが美味しいですよね。
毎日の給食をゆめの木のインスタグラムで紹介しています。普段展示食を見ることが出来ないご家族の方も、ぜひご覧ください！

Instagram

～野菜スティック豆腐ディップ～

昨年の給食の夏メニューで、子どもにも大人にも人気だった“野菜スティック豆腐ディップ”のレシピをご紹介します。すり鉢がない場合は、ボウルで代用もできます。
生野菜が美味しい今の季節にぴったりですので、是非ご家庭で作ってみてくださいね。

《材料》
「きゅうり・大根・人参など」→適量、「木綿豆腐」→1/2 丁、
「油」→小さじ１強、「醤油・味噌」→各小さじ 1/2 弱、
「塩」→少々、「梅干し（小）」→1/3 個くらい

《作り方》
1. 豆腐はキッチンペーパーに包んでザルの上にのせ、重しをして厚みが半分程になるまで１時間程水切りする。
2. 梅干しは、細かく刻んでペースト状にする。
3. 野菜はスティック状に切る。
4. 豆腐をすり鉢ですり、調味料と梅干しを加えて豆腐ディップをつくる。
5. 野菜にディップを添える。

戦前の食事は日本人の体に合っている

戦前の家庭でよく食べられたおかずは、「ほうれん草の胡麻和え」「切り干し大根の煮物」「五目煮豆」「ふきの煮物」「そぼろ」などです。
この頃の食事はメニューが少なく栄養が偏っていたとゆう説もありますが、良質な植物性たんぱく質を豆類から摂取し、発酵食品を毎日食べ、米を沢山食べるという体に優しい食事でした。「ごはん給食」の献立と似ていますね！
この時代の人々は、理想的な食生活を送っていたという料理研究家もいます。
しかし戦後日本はアメリカ GHQ からの食糧支援を受けるに伴い、どんどん欧米化してしまいました。カツレツやオムライス、ハンバーガー、フライ、ハムエッグなどの洋食が家庭で作られるようになりました。
確かに美味しいのですが、その結果、糖尿病や動脈硬化・痛風・肥満などの生活習慣病に罹る人が大幅に増えてしまいました。
洋食がまだ家庭に浸透していなかった時代の子どもたちは、現在８０・９０代ですが、この年代のお年寄りはこのような病気にかかる人は少ないのだそうです。
ですから、いかに子どもの頃からの食事が重要かということがわかります。
いつまでも健康でいられるよう、普段からの食生活を少しずつ見直したいですね！