

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下 つくみ
林 歩美

令和2年度

No.4

❖ 実はすごい！和食 ❖

新年あけましておめでとうございます。みなさんはおせち料理を食べましたか？最近では洋風のおせち料理なども見かけるようになりましたが、おせち料理といえば和食。日本人が昔から食べている和食は2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、その健康効果の高さから海外からの注目を集めています。

◎「一汁三菜」で食物繊維や栄養素をバランスよく！

主食のごはんと主菜、副菜、副副菜に汁物で構成される一汁三菜。魚や肉を使う主菜からはたんぱく質と脂質、野菜や大豆を使う副菜と副副菜からはビタミンやミネラル、食物繊維を摂ることができ、健康食として理想的なスタイルです。

ま…豆類
ご…ごま
わ…わかめなどの海藻類
や…野菜
さ…魚
し…しいたけなどのきのこ類
い…芋類

「まごわやさしい」の食材はエネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子をととのえるビタミン・ミネラルが豊富な食材です。生活習慣病の予防、コレステロールの低下、老化防止など健康づくりに役立つ食材です。



◎発酵食品が多く摂れる！

味噌・しょうゆ・酢・みりんといった調味料や漬物、納豆など和食は多くの発酵食品を摂ることができます。発酵食品の酵素が腸内環境を整え、消化・吸収を高めてくれます。

食塩の過剰摂取に注意！

和食は味噌やしょうゆなど食塩を多く含む調味料を使用する料理が多く、保存食として野菜や海藻類を梅干し・漬物・佃煮にして食べる習慣もあります。食塩をたくさん摂りすぎてしまうのが和食の問題点です。

～これらを利用して塩分を控えましょう！～

- かつおや昆布などのだし旨味
- 唐辛子・コショウ・カレー粉などのスパイス
- ねぎ・にんにく・しょうが・しそなどの薬味
- 酢やレモン汁などの酸味
- 焼き料理のおこげや炒りごまなどの香ばしさ

和食の健康効果が注目される一方で近年日本人の和食離れが深刻になってきています。食の欧米化が進み肥満や糖尿病などの生活習慣病も増加しています。和食は栄養バランスの優れた伝統の日本食。毎日脂っこい肉や揚げ物を食べているという人は週に何回か和食に変えるだけで健康に効果的です。

❖ 安全で安心できる食材 ❖

このマークをご存知ですか？

「有機野菜」「オーガニック」という言葉をよく耳にするとと思いますが、このマークは見たことがありますか？これは農林水産省が定める有機 JAS 規格の条件を満たした農産物にのみつけられる有機 JAS マークです。



このマークがないものは「有機野菜」「有機栽培」「有機農産物」「オーガニック」などの表示をすることは法律で禁止されています。このマークをスーパー等で探してみてください。

保育園の
ほうじ茶・野菜などにも
このマークがついています



こんなニュースがありました

昨年12月7日と8日、福岡県のJAくるめが出荷し福岡市内で販売された春菊の一部から基準値を大幅に超える農薬が検出されました。青果市場での抽出検査でこの春菊を調べたところ、殺虫剤として使う農薬の「イソキサチオン」が国の基準値の180倍検出されたということです。食べると嘔吐、ひどい場合はけいれんを引き起こすなど健康に影響を及ぼす恐れがあるということです。

身体に悪いのにどうして農薬を使うの？どんな種類があるの？

日本は温暖で湿潤な気候のため、害虫や病気が発生しやすいのです。その中で私たちが1年を通じて米や野菜・果物などの農産物を安定して市場やスーパーで買うことができるのは、以下のような農薬を安全に使うことで効率よく生産できるからです。

- ・害虫による食害を防ぐ『殺虫剤』
- ・病気を防ぐ、治す『殺菌剤』
- ・雑草からの害を防ぐ『除草剤』
- ・食物の成長を調整『植物成長調整剤』
- ・害虫をおびき寄せて繁殖を妨害する『誘引剤』 など



農薬は必要であっても身体への影響が心配・・・

残留している農薬はよく洗い皮をむいて減らそう！

保育園のこだわり

- できるだけ無農薬のものを選ぶ
- 添加物の少ない調味料を使う
- 残留している農薬を除くため皮をむき、よく洗い流す
- 主食は食物繊維とビタミン豊富な七分づき米と麦
- 国産の食材を使用
- かつお・煮干し・昆布からだしをとる
- 素材の味を活かした薄味

有機野菜は値段が高いデメリットがありますが、皮をむくことができる根菜などは皮をむき、葉物野菜は有機栽培のものを買うなど少し意識して買い物をしてみてはいかがでしょうか。子どもたちには身体にやさしい自然なものを食べて大きくなってほしいですね。

📅 弁当日
1月15日(金)