


きゅうしょくだより

 令和2年1月 目黒保育園 給食室

年始には、おせちやお雑煮を召し上がりましたか？日本のお正月には、おせちの他に七草粥、鏡開きなどの伝統的な食文化があります。保育園でも、7日に七草ごはん、松風焼き、紅白なますが登場し、日本の食文化を積極的に取り入れています。これからも子どもたちが食べられるもの、好きなものが増えるように、調理法や旬の食材、味付け、行事食などの幅を広げていきたいと思えます。

☆腸内環境を整えて免疫力アップ☆

人間の体内に存在している免疫細胞の約70%は腸内に集中しており、腸内免疫にはウイルスや細菌に対抗するために免疫を活性化する特徴があります。腸内環境を良好に保つことで免疫力の低下を防ぐことができるといわれています。

腸内細菌のバランスを整えるといわれるヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品や食物繊維オリゴ糖は免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられています。また、食物繊維をエサとして増える酪酸菌も酪酸を生成して腸の粘膜を修復し免疫機能を高めてくれます。さらにトマトやリンゴ、お茶に含まれるポリフェノール類、青魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)などは、荒れた腸の炎症を抑えることなどで免疫力に大きく関わってきます。リンゴは皮にポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと食べると無駄なく摂取できます。よく洗い、皮ごと薄切りにすると皮も食べやすくなります。腸を元気にして、まだまだ続く寒さを乗り切りましょう！



～郷土料理～

1月の郷土料理は「茨城県」から「鮭の炊き込みごはん、菜げんちん、そぼろ納豆」おやつに「芋ようかん」が登場します。「鮭の炊き込みごはん」は、水戸市吉沼町的那珂川で捕れる鮭が秋に産卵のために海から川へ上る鮭の中でも上質で美味とされ、昔から献上品として有名でした。「菜げんちん」は茨城県南部の郷土料理で、白菜と豚バラ肉を使ったシンプルなお味噌汁です。「そぼろ納豆」は、納豆に切干し大根合わせてしょうゆなどに漬け込んだ伝統的なお惣菜です。使用されている小粒大豆は納豆に向いていて、明治以降、鉄道の開通とともに土産品として観光地で売られ水戸納豆が全国的に有名になりました。「芋ようかん」は茨城県のお土産でも人気のスイーツです。茨城県はさつまいもの栽培面積・生産量ともに全国2位の産地です。今回は「そぼろ納豆」の作り方を紹介します。

❀そぼろ納豆❀

<材料>4人分

<作り方>

切干し大根	24g	① 切干し大根を水で戻し、荒みじんに切ります。
かつおだし	80g	② 切干し大根を油で炒め、かつおだし、酒、しょうゆを加え煮詰めます。
酒	小さじ1	③ 切干し大根をよく煮て水分がなくなったら、火を止めよく冷まします。
しょうゆ	小さじ2	④ 冷めたら、挽き割り納豆と和えて完成です。
挽き割り納豆	80g	
油	適宜	

<旬の食材> 大根・カブ・ごぼう・ねぎ・白菜・ほうれん草・小松菜・みかん・ぶり・りんご