

長い梅雨、豪雨の影響で野菜が高騰していますね。早く太陽の光を浴びて、作物も私たちが明るく元気に過ごしたいと感じます。夏野菜は紫外線から身を守るために野菜自身が色を濃くしており目にもおいしく色鮮やかなのが特徴です。色とりどりの夏野菜、みずみずしい果物を給食でも積極的に取り入れて、暑い夏を乗り越えていきたいです。

～食育だより～

「はじめまして、金時草！」

金時草（きんじそう）とは、のこぎりのようなぎざぎざ状の葉っぱで、表側は緑色、裏側は鮮やかな金時色（赤紫色）をしています。酢の物にして食べるのが一般的で、ゆでるとワカメやモロヘイヤのような独特のぬめりが出ます。



幼児さんに金時草の葉取りを手伝ってもらいました。

金時草を初めて見た時の子どもたちの様子は「なになに～！葉っぱ？」と興味津々でした。金時草と葉の取り方を説明した後テキパキと葉取りを進めていきました。表が緑色で裏が紫色なことを不思議に見ていたり、匂いを嗅いではお友達と「くさい～」と言っていたり、「金時草屋さんだから葉っぱを早く取るよ！」とたくさんの葉をあっという間に取ってくれました。

金時草はゆでて、ほうれん草と一緒に酢の物にして給食の時に出しました。食べている時に、金時草のゆで汁にお酢を入れて色が変化する様子も見てもらいました。濃い紫色をしたゆで汁がすぐにピンクにかわったところ見て驚いていました。普段、緑の葉物は進みが悪いのですが…この日は酢の物の中から「これかな？」と金時草を探し出し積極的に食べていました。

ごはんを食べない…という相談が増えていきます

👉おかずの塩分が強く味が濃いために、

おかずだけで満足してしまっているのかもしれません。

日本人は口内調理という食べ方をしますが、主食であるお米が“何かと一緒に食べたときに、おいしく変化するもの”だと知っているからです。子どもたちにもごはんと一緒においしいということを知ってもらうためにおかずの味付けに気を付けましょう。おかずの味が濃くならには、うま味を取り入れましょう。旬の食材を選ぶこと、出汁や噛んで味がでるものを使うと薄味でもおいしく食べられます。また、ごはんの水分は多めに炊いた方が子どもにとって食べやすいです。やわらかいごはんに対しておかずは、味が理解できるやや食感のあるものの方がいいと思います。

なによりも家族がごはんとおかずを組み合わせ、おいしく食べているところを見ることでおいしさや食べ方が身についていくものです。家族みんなで食卓をかこみ同じ食事を共有しましょう！

<ポイント>

- 旬の食材を選ぶ（旬の食材は調味料いらす！うま味たっぷりおいしい）
- うま味があるものを取り入れる（調味料の代わりにかつお節、ごま、しらすなど）
- ごはんはやわらかめ、おかずは食感があるものを
- 家族で同じ食事、食卓をかこんで楽しく食べよう