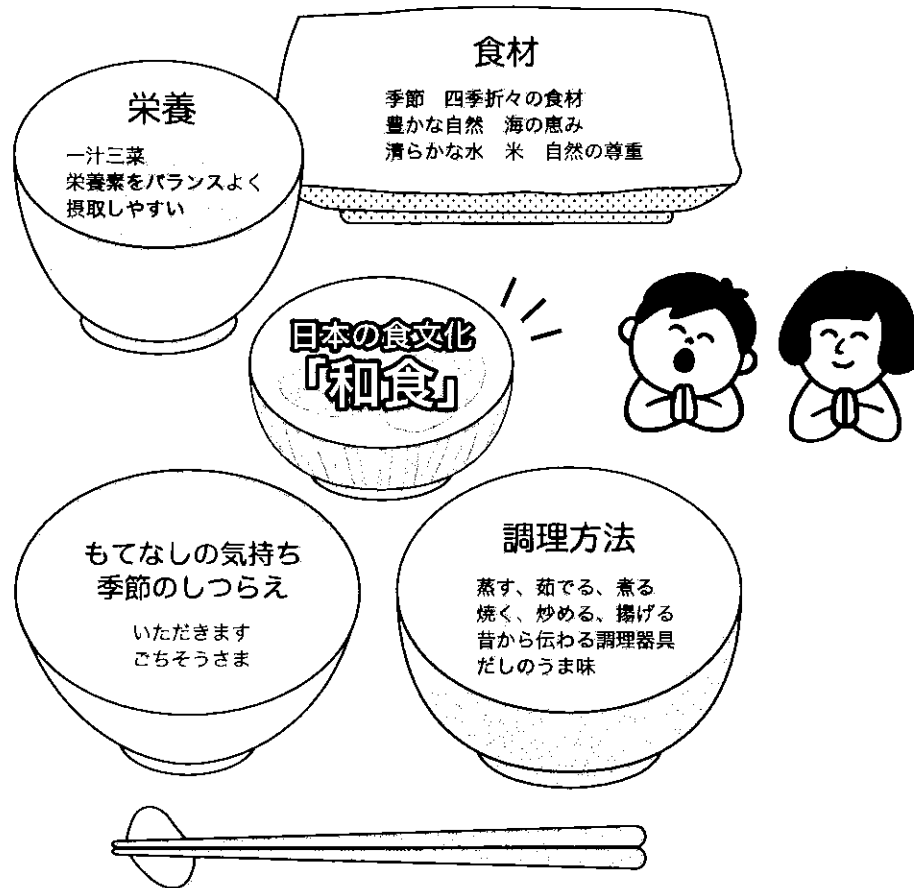


# 11月給食だより

名島保育園 2017.11.1

## 子どもに伝えたい日本の食文化「和食」

今年もあとわずかですね。どんな1年だったでしょうか。思い出に残っている食事や食卓風景はありますか。1年の締めくくりとして、日本の伝統的な食文化である「和食」のすばらしさを改めて見直しましょう。



和食は日本の恵まれた気候風土とそこに住む人々の想いや知恵によって作り上げられてきました。後世にも伝え続けていきたい大切な食文化ですね。

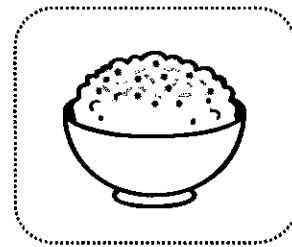
参照 農林水産省「和食 WASHOKU」、江原絢子他編著「日本の食文化」他

## 和食の基本ーだしとうまみを食卓にー

だしを食べよう！

### ★手づくりふりかけ★

だしをとる食材はうま味がたっぷりです。ごはんにぴったりのふりかけをつくらしてみよう。



#### <材料 つくりやすい分量>

- 刻み昆布…5g
- しらす干し…30g
- ごま…小さじ2
- かつお節…小袋1袋(1.5g)
- あおのり…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/3
- みりん…小さじ1/3

#### ●和食の特徴 だしとうま味●

##### かつお節



沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。自然にかつお節がなべ底に落ちるまで待ち、静かに漉します。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

##### 昆布



昆布の汚れをさっとふき水に漬けます。表面の白い粉のようなものはうまみなので間違えてふき取らないようにします。昆布がしっかりともどったら火をつけ、沸騰する前にとりだします。あっさりとした植物性のうま味が特徴です。

##### 煮干し



苦みのもととなる頭とはらわたを取り除き、水につけておきます。使うときは一度漉します。魚のだしがしっかりと出るので、豆腐のみそ汁などにぴったりです。

##### 干しいたけ

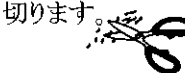


汚れをさっと拭き、水に漬けてしいたけが柔らかくなったら、その戻し汁を漉して使います。干すことでうま味や香りが強くなったしいたけの戻し汁は煮物や蒸し物などのだしとして使います。また、戻したいたけも煮物や味噌ごはんなどに使い、戻し汁と一緒に調理することでおいしさが倍増します。



#### <作り方>

- ① 刻み昆布はボールなどにいれ、クッキングバサミで細かく切ります。
- ② フライパンに1としらす干しを広げていれ、しらす干しの水分が飛んでパラパラになるまで中火で炒る。
- ③ 火を消し、しょうゆとみりんを回しかけて混ぜる。
- ④ ③にごま、かつお節、あおのりを加えて混ぜる。



ちょこっ

## マクロビオティック給食だより

2017.11.1 名島保育園 松山秀子

### 中耳炎

耳をくじったりして、外耳道に傷がつきそこが炎症を起こしたものを外耳炎といいます。

水泳や入浴で水が入ることも炎症のきっかけになります。

外耳炎はひどく傷み、時には発熱したりふるえがきたりします。口の開閉も、痛みで自由になりません。

急性中耳炎は子供に多い病気で、風邪がきっかけになりますが、もともと腺病質の子に起こりやすいものです。症状は、耳が詰まった感じがして激しく傷み、寒さや痛みも伴います。高熱が出て幼児などはひきつけを起こすことがあります。しかし、これらの痛みも鼓膜が破れて、化膿したうみが外へ出ると急に楽に治ります。慢性中耳炎はさきの急性中耳炎が慢性化したものですが、2つタイプがあります。化膿して耳だれの排泄という経過を繰り返すもの。もうひとつは悪性の経過をとる真珠腫性中耳炎で、これは骨を壊す性質があり、脳膜炎や脳膿瘍まで起こす危険性を持っています。真珠腫性中耳炎は、手術が必要といわれています。

体質改善するのに野菜を多く摂ることも大切ですが、良い食品なら食べれば食べるほど元気になったり病気が治ると思っていると、失敗をすることがあります。

人間の体には、大切な秩序があります。主食と副食にはじめをつけ、平素はつつましくやかに、主食の玄米を2口食べた後、副食を1口という食べ方を守って下さい。病気の時は特にこれを真剣に守ることで、ごちそうの時は多少ははめをはずしても構いませんが健康を回復させるためには、厳格に実行することが必要です。

自然食自然食といって、人間の大切な心の豊かさを忘れている人々も多いようです。人様の手に入らない良いものを自分だけ手に入れようとするエゴの盲点、落とし穴にはまらぬよう注意しましょう。

マクロビオティック ほんまもの健康法

松岡 四朗 著書より

のどと鼻と耳はつながっている器官です。そのため、風邪を引くと、互いに影響を受けやすい。

また、その人の弱い部分で発症しやすい傾向があります。

子供では、一度中耳炎を起こすと、何度も繰り返すことがありますので注意しましょう。

血液や体液が酸性になると、ウイルスが喜ぶ体に……

酸性にしてしまう食品は、肉・卵・チーズ・ヨーグルト・その他乳製品・砂糖・菓子・堅く焼き締めた小麦粉製品・熱帯産食品・大量な果物や果汁・刺激物・スパイス・アルコール類・薬物などを摂取をやめごはん・みそ汁・梅干し・たくあん・煮物など和食にすると……あら不思議♪

症状が改善されていきます。

毎日の食事をちょっと意識してみてください。南国フルーツやジュース、甘いお菓子ストップしてみてください。

症状が改善されていきます。

### 食養療法

ごはんをよく噛むことですが、耳が痛くて噛めない時は、玄米クリームがおすすです♪

今日のおかげさ

栄養の宝庫

作ってみよう♪ 玄米クリーム

- ①玄米1合を洗ってザルにあげて水を切っておきます。
- ②厚手の鍋かフライパンを温め、中火で少しずつ玄米をきつね色に炒ります。
- ③炒りあがった玄米を深鍋にうつし、玄米1に対して水10杯を加えて強火にかけ、煮立ってきたら弱火にして約4時間炊きます。
- ④炊きあがった玄米をこします。  
★木綿袋でしぼる方法  
★裏ごし器で裏ごしする方法  
★ミキサーを使う方法などあります。
- ⑤しぼってできたクリームに水を加え(目的よって水加減が多少違います)  
塩小さじ1/2をいれさらに火にかけます。(赤ちゃんには塩分は少なめがよい)  
一般的には15分ほど火にかけて食べます。  
★病人や赤ちゃんには時間をかけてよく火を通します。

#### ◆手しぼりの玄米クリーム

ミキサーなど使って簡単に作ったものは、手でしぼったものに比べて大きく効き目が違います。病氣の人に与えるときは丹念に愛情込めてしぼります。