

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成28年度1月



新しい年がやってきました。年末年始のお休みはいかがでしたか？お雑煮やおせち料理など、おめでたい料理をご家族で囲めたでしょうか。今年も健康で美味しく食べられる楽しい一年にしましょう！



家族いっしょの楽しい食卓で 愛情ホルモンを増やしましょう！

パパもママも仕事を頑張り忙しい現代。1年のうちでお正月のようなまとまったお休みも、なかなかとれないご家庭も多いのではないかと思います。

しかし家族がそろっての食事時間は子どもにとってスキップと同じくらいとても大切です。

子どもは安心感の中、食べものをよりおいしく食べるようになり、消化吸収アップや食べすぎの防止にもつながっていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養素を摂り込むだけではなく、安定した心身をつくります。最近、信頼関係を育むホルモンとして注目されている“オキシトシン”が増えるきっかけにもなります。オキシトシンは“愛情ホルモン”などとも称され、大人子ども・性別関係なく体に分泌され心にやすらぎをもたらします。

乳幼児期は食生活習慣の影響を大きく受けて育っていきます。幸せを増やす家族揃っての食卓を、無理のない範囲で習慣化していけるといいですね。

今月の新メニュー

★七草風混ぜご飯

1年間の無病息災を願います！



食べ物 絵本♪



お話とお料理本が一緒になってしまったような新しい感覚の一冊！

主人公のりくちゃんがいちごからのプレゼントのお返しにジャムづくりをします。その様子がレシピとともにつづられていきます。苺がジャムになっていく様子が写真になっているので、この本を読めばいちごジャムが作れるようになっちゃいます！誰かを思って作るというきっかけも素敵です。

1月からいちごが旬を迎えます。お子様と一緒にジャム作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？

自然の甘さでほっこり。

甘酒で疲れない体を手に入れよう！

江戸時代より、体力回復に飲まれてきた甘酒。炊いた米に麴を入れて発酵させて作る甘酒は、発酵の過程で作られるブドウ糖、必須アミノ酸、ビタミンB群が豊富で疲労回復に効く栄養素がたっぷり！今も飲む点滴と言われるほどです。

新しい1年の始まり、身体を元気に整えるのに役立ててみてはいかがでしょうか。

発酵食品なので、続けると腸内環境も整ってきます。

(※米麴で作る甘酒は離乳食の後期ごろから取り入れられます。)

始めやすい！手作り甘酒の作り方をご紹介。

小さいころより甘酒が身近だったという月島園調理担当の米持先生より教えて頂きました！

雪がしんしんと降る長野県北部では正月の成人式の夜、道祖神祭りが行われ手づくりの甘酒が振る舞われます。甘酒は寒い冬を越す大切な栄養源でもあり、米麴は保存食でした。友人宅では土鍋で炊いて、掘りごたつに入れる環境がありました。

今では気軽にスーパーなどでも手に入れられるようになった米麴で、実はとっても簡単に甘酒を作ることができます。

使う道具は、電気を使用しない保温水筒・保温卓上ポットなどの魔法瓶タイプの保温が出来る容器があれば大丈夫です。

【用意するもの】

- ・米麴
 - ・水
 - ・鍋
 - ・魔法瓶
 - ・温度計
- ※米麴と水は同量を用意します
(例：麴 200g・水 200g)

【作り方】

- ① 水を65度まで温めます。この時に分量外のお湯を魔法瓶に張って温めておきます。
- ② 魔法瓶のお湯を捨て、米麴を入れ、同量の65度に温めたお湯を入れて菜箸などでかき混ぜます。
- ③ 蓋を閉めて、8時間～10時間置いて出来上がり！(途中4時間ほど経ったら一度混ぜましょう) つぶつぶが残った甘みの濃いどろとしたお粥状になります。

※麴を動かせるには温度が大切です！温度が高いとすっぱくなります。低い場合は発酵しにくいです。

※出来上がった甘酒の発酵を止めるには一度鍋に移し沸騰させます。

冷ました甘酒は冷蔵で約1週間保管が可能です！少ない量でしたら、

その都度新鮮な甘酒をつくって飲み切るのが理想ですね。

魔法瓶で夜寝る前に仕込めば毎朝新鮮な甘酒が飲めます♪



←米麴はこのような状態でスーパーの冷蔵品コーナーによく売られています！

(酒粕を使用して作られる甘酒はアルコールが入っています！市販品を購入するときは表示をよく確認しましょう！)