

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度1月



新年が始まります。1月のお正月からはじまり、日本には四季折々に合わせて根づいた伝統行事がたくさんあります。昔から行事のたびに作られてきた料理やお菓子を食べるのも大きな楽しみのひとつです。新たな1年、食を通して伝統行事のよさや大切さをあらためて見直しながら、子どもたちに伝えていきたいですね。

1年の始めにお節料理を



おせち料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穰など年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。中でももっとも重要なのが、黒豆、数の子、田作りの三種で「祝い肴三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理一つひとつに違った意味があります。おせちの他、年越しそばやお雑煮など、この時季は日本の食文化にふれる絶好の機会です！是非、お子さんと一緒に調べてみて下さいね。

1月7日に七草がゆ

1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、



スズシロ（大根）の春の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べた疲れた胃を休める働きがあるといわれています。

薄味を心がけましょう

濃い味つけは、塩分のとりすぎにつながるほか、子どもの味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味がわからなくなってしまいます。お正月料理など保存がきくようなこの時季の料理は塩分が多くなりますが、冬は野菜の甘みが強くなり、素材のおいしさがより楽しめる季節でもあります。素材の味を生かした薄味を心がけ、子どもの味覚を広げましょう。

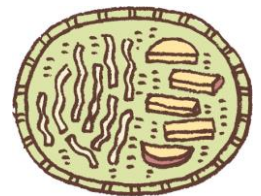
減塩&薄味調理のポイント！

- * 新鮮な食材で食事作りをしましょう。
新鮮な野菜や果物は素材の美味しさが際立つだけでなく、余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富に含まれています。色々な野菜や果物をこまめに摂取することを心がけましょう。
- * 乾物のうまみを上手に利用しましょう。
うま味が凝縮されている乾物からは良質で上品なだしがとれます。化学調味料にはない天然のうま味成分のおかげで、スープも煮物もしっかりした味に。塩分を少なめにしてもおいしくいただけます。かつお節・昆布・干しいたけ・切り干し大根を活用しましょう。また海苔は和え物などに加えると香りがよく、薄味調味に役立ちます。



乾物で栄養をとろう

保存食である乾物は、作物の収穫量が少ない冬を乗り切るために考えられた食品です。天日に干すことでうま味や甘味が凝縮され、栄養価が高くなるものもあります。乾物を用いた料理で栄養をとるのはもちろんですが、空気が乾燥する冬は手作りもしやすいので、切り干し大根や干しいも作りにチャレンジしてみるのもいいでしょう。



乾物でつくる
おいしいおやつ ☆切り干し大根もち☆

★材料（作りやすい分量）

干しエビ（刻む）・大きじ2	万能ねぎ（小口切り）1/4束
ぬるま湯・・・1/2カップ	塩・・・少量
切り干し大根・・・20g	ごま油・・・大きじ2
白玉粉・・・50g	醤油・・・適量
米粉・・・50g	

★作り方

- ①干しエビはぬるま湯につける。切干大根はさっと洗ってお湯（分量外）で戻し、2cmの長さに切り、干しエビの入った湯に入れておく。
- ②白玉粉と米粉を合せ、①を少しずつ加えて手で混ぜ、耳たぶくらいのかたさになるよう調整しながらこね、ねぎと塩を加えてさらに混ぜる。
- ③12等分にして、丸く平たく成形し、ごま油を熱したフライパンで両面を焼く。お好みでしょう油をつける。



干すと
カルシウム
たっぷりだよ！