

食育だより

ピノキオ幼児舎
2020年度2月



まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春です。この時期は、緑黄色の野菜・果物が旬を迎えます。鮮やかな見た目からも暖かさを感じられますが、寒い時期に旬を迎える野菜は体を温める作用があります。栄養豊富な旬食材を食べて、身も心も温めて元気になりましょう。

節分

今年の節分は124年ぶりに2月2日となります。

節分は、年4回ある季節の分かれ目のことを指し、中でも春が始まるとされる「立春」前日の節分が大切にされてきました。今年の立春は2月3日なので、節分が一日早くなりました。節分は地域によって、豆まきの豆の種類や食べる物が変わります。北海道・東北地方では、豆まきの際大豆ではなく落花生を使用し、西日本には、厄除けとして鰯を食べる地域もあります。日付以外にも違いを楽しんで今年の節分を過ごしてみてください。

節分に使用する豆類は誤嚥の可能性が高い食材です。豆類は水分を含み膨張するので、誤嚥した場合、幼児の狭い気道を塞いでしまいます。豆まきをする際は袋入り的大豆を使用する、豆まき後の片付けを徹底するなど誤嚥に注意しましょう。

和の調味料を使うコツ

みそ

節分にかかせない大豆。その大豆と麴、塩を原料にした発酵食品がみそです。みそにはいくつか種類があり、米みそ、麦みそ、豆みそと、それらを混合した調合みそがあります。

様々なみそ料理がありますが、代表的な料理のみそ汁は、甘味、塩味、うま味が合わさり、とても香りが高いので、みそを溶いたら煮立たせないのが調理のコツです。



薄味を心がけましょう♪

いきなりですが、質問です!

次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれでしょうか。

- ① 熱いもの ② 常温のもの ③ 冷たいもの

料理の味の感じ方は温度によって違いがあります。調理中、味見をした時は丁度よい塩加減でも、冷めたら塩辛かったなどの経験はありませんか?これは、塩味は冷たい方が強く感じられ、熱いものは逆に薄味に感じられるからです。なので、もっとも薄味に感じられるのは①熱いものとなります。調理をする際、提供するときの温度を想定し味付けをすると丁度良い味付けができ、余分な塩を使わず

に調理をすることが出来ます。

また、塩を効果的に使うために覚えておきたいポイントとして「少々」「ひとつまみ」の計量方法の違いがあります。少々は、親指と人差し指で軽くつまんだ量(0.6~0.8g)、ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量(1.2g~1.5g)になります。違いを知らない方も多いのではないのでしょうか。少々とひとつまみの差は0.6g程で少なく感じますが、幼児1日の食塩摂取の目標量は3.5g、乳児は3.0gに設定されています。

少しくらいと思わず、小さなところから薄味調理を心がけていきましょう。



「2月3日は初午の日」

初午とは2月最初の午(うま)の日のことで、稲荷神社では五穀豊穡を願う祭りが行われます。初午は運氣が高まる日とされ、稲荷神社のお使いであるキツネの好物の油揚げを使った「いなり寿司」を食べると福を招くとされています。

簡単!いなり寿司風 こぎつねおにぎり

材料…米 150g 酢 13g 砂糖 4g 食塩 1g 油揚げ 20g
だし汁 20g 酒 1.5g 砂糖 3g 醤油 3.3g

作り方

- ・酢、砂糖、食塩を合わせて加熱し、すし酢を作る。炊き上がったご飯に混ぜ合わせる。油揚げは細かく切り、調味液で煮る。
- ・酢飯に味付けした油揚げを混ぜ、おにぎりにする。

