

食育通信

2024年5月号



新緑のさわやかな時期になりました。外の空気がとても気持ち良いですね。外遊びなど、活発に動き回るお子様たちは、たくさん汗をかくことが増えてきます。気温が上がる日も多いので、水分補給に気を付けて、元気に遊んで欲しいと思います。また、新しい生活にも慣れ、お子様たちも笑顔でお食事を食べている姿が多くなりました。

5月5日はこどもの日、保育園では7日の午後のお食事で、うさぎ組からばら組のお子様たちは、かしわ餅を食べました。かしわの葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられたとされています。

五感で味わいましょう

五感を刺激することは脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です。食べる事はもちろん、色々な食材に触れ、五感を刺激することは、お子様たちにも、とても楽しい経験となります。

●視覚・・食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。見た目で食欲が増進することもあります。

●聴覚・・食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんでみましょう。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。

●触覚・・食材を触ってみて、どんな感触なのか言葉にしてみましょう。食材への興味かわきます。

●嗅覚・・食材の匂いや、出来上がった料理の匂いを嗅いでみましょう。おいしい匂いは唾液が分泌されて、食欲が増します。

●味覚・・色々な食べ物の味を体験してみましょう。甘味・塩味・酸味・苦味・うま味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

野菜の発芽



植物にはタネがあります。野菜や果物のタネはどこにあるでしょう。普段捨ててしまうタネの中には、葉や根になる部分、成長するための栄養分があります。これらは、発芽するために準備をしています。発芽の条件として、「水」「空気」「適当な温度」があれば、芽が出ます。

色々な種をまいて育ててみましょう。お花の種、お野菜の種、好きな種を土にまいてみましょう。水をあげてみましょう。芽が出る楽しみをお子様と共有したいですね。ピーマンもトマトもりんごも、みんな種があります。豆やお米、コショウも種なのです。

かたい？
やわらかい？
いいにおいがするね
ぜんぜんにおいがな？
サクサクって
おとがするよ
あまいかな？
しょっぱいかな？





アスパラガス

ハウス栽培や水耕栽培によって一年中出回るようになっていますが、旬は5月から6月です。新鮮なうちに、少なめの湯に塩をして数十秒ほど蒸し茹で状態にすると、生のときのさわやかな香りと、加熱して得られるホクホク感や自然の甘みが楽しめます。

アスパラの栄養：名前の由来でもある「アスパラギン酸」が豊富で、疲労回復、スタミナ増強にもパワーを発揮します。

保存方法：すぐに食べない時は穂先を傷めないように注意し、濡らした新聞紙に包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てておくと良いです。

たけのこ

竹林から出てくる若芽が、たけのこですが「朝掘ったら、その日のうちに食べる」と言われるくらい、鮮度が大切です。掘りたては生で食べられますが、そうでないものは、米ぬかを入れた水で茹でてあく抜きしてから調理します。

皮付きを買う時は、小ぶりですっしりしているもの、穂先が黄色で外皮のツヤが良いものを選びましょう。

たけのこの栄養：食物繊維が豊富で便秘を改善してくれます。

保存方法：時間が経つとえぐみが増すので、とにかくすぐに茹でましょう。

おすすめレシピ



☆なまりときゅうりの酢の物☆

材料（4人分）

かつおのなまり節	100 g
きゅうり	1本
わかめ	5 g
しょうが	少々
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

〔作り方〕

- ①きゅうりを薄い輪切りにし、分量外の塩をする。わかめは茹で、一口大に切る。しょうがはすりおろして、しぼり汁を使います。
- ②調味料をまぜておく。かつおのなまり節をほぐしながら調味料に漬け込む。
- ③②にきゅうりを絞りながら入れ、わかめ、しょうが汁も加えてまぜる。皿に盛り付け、完成。

なまり節ってな～に??

かつおを三枚に卸し、蒸す、茹でるなどの処理をし、1回だけ燻製した加工食品です。かつおの旨みが凝縮されています。

なまり節の食べ方は、薄くスライスして、サラダにしたり、煮物や揚げ物に、また、細かくほぐして、混ぜご飯にもおすすめです。

かつお節はさらに、燻製を繰り返し、完全に乾燥させたものです。

かつおの旬は年に2回



かつおはエサを求めて海を移動する「回遊魚」です。春から北上した後、成長した状態で冬にかけて南下します。

3月から5月頃に旬を迎えるかつおを「初かつお」と呼びます。

9月から11月頃に旬を迎えるかつおを「戻りかつお」と呼び、ひとまわり大きくなって脂がのっています。

今が旬の「初かつお」は小ぶりですっぱりしていて、旬の新たまねぎなどの野菜と食べるのがおいしいです。