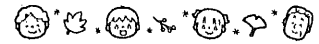


食育通信

2024年9月号



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。お子様たちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理には気を付けて、元気に過ごしましょう。

食欲の秋、おいしい食べ物もたくさん採れる時期です。季節の果物や野菜などを楽しみましょう。

「ハレ」と「ケ」

日本では古来より、冠婚葬祭やお正月や節分などの年中行事にあたる日を「ハレ（晴れ）の日」と呼び、特別な日としてきました。それ以外の日常を「ケ（曇）の日」と呼び、日々の食事と行事食とにメリハリをつけることで、季節を楽しんできました。

ハレの日ってこんな日

・人生儀礼

幼少期には、生後100日頃に行う「お食い初め」や「七五三」、入学、進級など、子どもの成長を祝ったり、健康を祈ったりしてきました。

成人式、「還暦」「古希」「米寿」などの長寿のお祝いと、人生の節目を祝ってきました。

・年中行事

正月、節分、お彼岸など

・五節句

人日、上巳、端午、七夕、重陽

それぞれの季節にあった自然に感謝をし、無事を祈る意味があります。

ケの日は日常で、6世紀ごろから稲作が始まった事により、主食を「ごはん」におかずを添えるケの日の食事が基本となっていると言われてい

行事食の意味

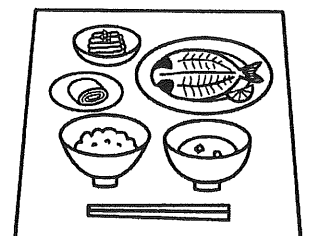
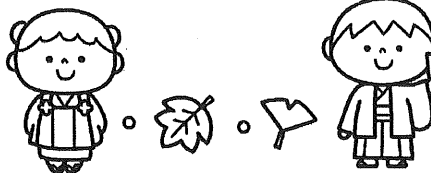
行事とは、季節を感じ、作物や行事食を大切に味わいながら自然と神様に感謝して、また来年も同じようにと願う事です。楽しいお祭りも、神様への感謝と祈りの意味があります。

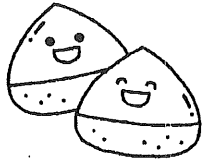
季節の行事 一年、一年を無事に過ごすことが大変だった昔の人たちの願いがこもっています。

おせち料理 鏡開き 節分
牡丹餅 お月見 おはぎ
いのこもち 七五三 冬至
年越しそば など

五節句 季節の変わり目、厄払いの為の行事です。

じんじつ
人日の節句（七草粥）
じょうし
上巳の節句（桃の節句 ちらしずし）
たんご
端午の節句（柏餅）
たなばた
七夕の節句（七夕そうめん）
ちようよう
重陽の節句（菊の節句 菊入おひたし）





旬の野菜紹介

くり

くりご飯や甘露煮など、秋の味覚に欠かせないくりは、日本では縄文時代の遺跡から出土しているほど、歴史の古い果物です。ヨーロッパやアメリカ、中国などでも、古くから食べられてきました。

くりの栄養

炭水化物を含む高カロリー食品で、糖の代謝を助けるビタミンB₁、B₂、ナイアシンを含むので効率よくエネルギー補給が出来ます。

下処理の方法

- ①たっぷりの水の中に1時間から半日ほど漬けておきます。虫がいる場合は取り除くことが出来ます。
- ②熱湯で3分ほど茹でます。鬼皮がやわらかくなりむきやすくなります。冷めるとむきにくくなるので、温かいうちにむきます。
- ③鬼皮がむけたくりを、再び熱湯に戻し、渋皮をむきます。
- ④渋皮がむけたら、10分ほど水にさらして、あく抜きをします。
あくが抜けてから、お料理やお菓子に使用します。

しいたけ

秋の代表的な食材のひとつ、きのこ類です。その中でも身近なしいたけは、どんな料理にも合い、食べやすいです。

原木栽培と菌床栽培

伐採した木に穴を開けて、菌を植え付けて栽培する原木栽培が主な栽培方法でした。近年では、温度や湿度を適切に保たれた中で培地で栽培する菌床栽培が多いようです。

しいたけの栄養

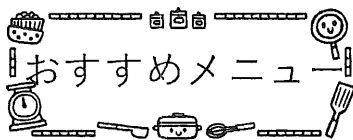
何と言ってもビタミンDです。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。紫外線に当たると、更にアップします。干しいたけは生のしいたけの30倍にもなります。生のしいたけでも、傘の裏側を上に向けて半日くらい日光に当てるだけでも効果があります。

しいたけの旨味成分

アミノ酸の一種「グアニル酸」が含まれているため、複雑なうまさがあります。冷凍すると旨味が出やすくなると言われています。買って来てすぐに食べない時は使いやすい大きさに切って冷凍保存がおすすめです。

干しいたけ

保育園でも、国産の干しいたけを使っています。戻し汁ごと煮物や、ぎせい豆腐などに入れると、うまみも出て、とてもおいしいです。



☆ 納豆トースト ☆

材料 (4人分)

食パン 6枚切り	2枚
ひきわり納豆	1パック
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ2
刻みのり	適量

【作り方】

- ①ボウルに、ひきわり納豆、マヨネーズ、しょうゆ、粉チーズを入れ、よく混ぜます。
- ②食パンに①を塗り、刻みのりをのせます。
- ③180℃に予熱したオーブンで5~10分焼き、出来上がり。

♪ 今月の新メニューです。パンと納豆、とてもよく合います。お子様たちの大好きな納豆、とても栄養価が高いので、献立を増やしたいです。他にも納豆オムレツや、野菜のおひたしを納豆和えにしてもおいしいです。



食育通信

2024年10月号



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、何をするにも気持ちのいい季節になりました。秋は1年の中でもおいしい食べ物がたくさん出てくる季節です。お子様たちは食欲を増し、春に比べてどんどん食が進むようになってきています。今まで苦手だった食べ物も挑戦する姿も見られています。

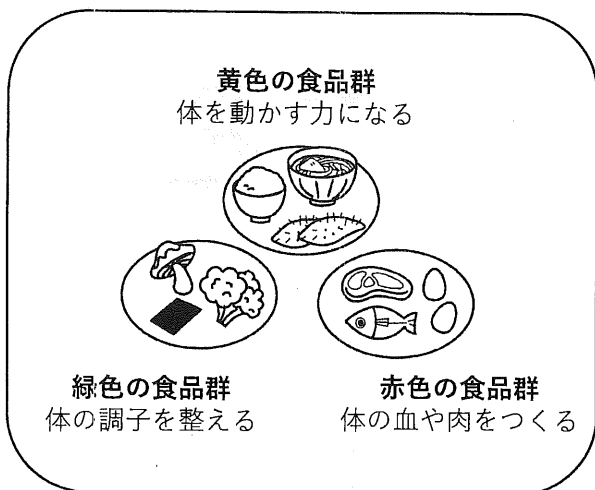
運動量と食事

4月の頃に比べると、たくさん遊んで、たくさん食べて、体も大きくなりました。保育園でのお食事の量も10月からは多くなります。

成長期のお子様のお食事はどんなことに気を付ければいいのでしょうか。

保育園では様々な食材を使って色々な料理を食べてもらえるように献立作りをしています。

三色食品群を意識して食べてみましょう。



☆他にも、乳幼児期には、カルシウム、鉄分も欠かせません。小魚や乳製品でカルシウムを、小松菜、納豆などで鉄分をバランス良く摂るようにしましょう。

発酵食品

発酵食品と言えば、生活の中に欠かせないものになっています。

- ・調味料
しょうゆ、みそ、酢、みりん、魚醤、塩麴、酒粕など
- ・野菜類
ぬか漬け、キムチ、ピクルス、ザーサイ、ザワークラウトなど
- ・豆類
納豆、テンペ、臭豆腐など
- ・魚類
かつお節、くさや、塩辛など
- ・乳製品
ヨーグルト、チーズ、発酵バターなど
- ・酒類
日本酒、ビール、ワイン、焼酎など
- ・飲料
甘酒、ウーロン茶、紅茶、乳酸菌飲料など
- ・パン類
食パン、ロールパンなど

発酵食品とは、良い菌がついて、食品が変化したものです。

発酵食品は、腸内環境の調整、代謝アップ、悪玉コレステロールの除去、抗酸化作用、ストレス軽減などの効果があるとされています。

保育園でも、毎年ばら組さんはみそ作りをしています。大豆が発酵していく途中の色や香りの変化を見ながら、できあがりを楽しみにしています。





さつまいも

ほっくりと甘いさつまいもの主成分はでんぷんで、加熱により一部が糖に変化して甘味が増します。じっくり加熱することにより、でんぷんが糖に変わって甘くなります。実は収穫直後のさつまいもは甘くないので、1カ月以上熟成させてから売場に並びます。

さつまいもの栄養

主成分はでんぷんです。ビタミンC、B1、B6などを豊富に含んでいます。切って切り口から出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種で、食べると腸の働きを良くし、便秘解消の作用があります。

さつまいもの保存方法

乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫には入れずに新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所で保存します。切ってしまったものはラップに包んで冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

さといも

子孫繁栄を祈願した縁起物であるさといもは、いもの実り方が由来しています。まず、植えた種芋から肥大して親芋ができます。親芋からポコポコできるのが子芋です。更に子芋から出てくるものを孫芋とよびます。それぞれ食感や味が違い、料理や好みで使い分けすることができます。

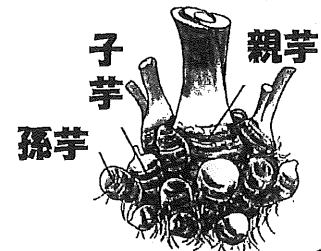
また、ずいき芋や、八ツ頭などの品種の茎は「芋がら」といい、天日干ししたものは保存もできます。

さといもの栄養

水分以外のほとんどがでんぷんで、加熱すると消化吸収しやすくなります。高血圧予防効果のあるカリウムが豊富で、食物繊維が多いので体脂肪が気になる人にもおすすめです。ぬめり成分はムチンとガラクトンといい、食物繊維の一種で、免疫力を高める効果があるといわれています。

さといもの保存方法

寒さと乾燥が苦手なので泥付きのまま新聞紙に包んで、風通しの良い場所で保存しましょう。



ジャージャーとうふ

☆ 家常豆腐 ☆

材料 (4人分)

豚ロース小間切	120g
長ねぎ	1/3本
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
生きくらげ	1枚
生揚げ	1枚 (200g)
炒め油	適量
☆ みそ	大さじ1
☆ さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
ごま油	大さじ1

〔作り方〕

- ①長ねぎをななめ輪切り、にんじんを拍子木切り、ピーマンを2cm角、生きくらげをせん切りにします。生揚げは一口大のスライスにします。☆の調味料を合わせておきます。
- ②フライパンに油をひき、中火で豚ロース肉を炒めます。にんじんを加えてやわらかくなったら、生きくらげ、長ねぎ、ピーマンを加えます。
- ③生揚げと☆の調味料を加えて、少し煮つめます。
- ④最後にごま油を回しかけ、できあがりです。

中国の四川省が発祥の料理で、中国全体で一般的に食べられています。

「家常」は「家庭でいつも食べている」という意味です。