

食育通信

2024年12月号



12月に入り、先月までの暖かい日々から一転、朝晩冷え込む日が続いています。こんな季節は温かい物を食べて過ごしたいですね。お鍋やスープ、みそ汁に旬の野菜を入れることで、ビタミン、ミネラルたっぷりです免疫力がアップし、風邪予防にもなります。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるようにしたいですね。

- ・背筋をまっすぐに伸ばします。
- ・テーブルにひじを付けないで座ります。
- ・お茶碗やお椀は、手に持って食べます。
- ・両足を床につけます。
- ・テーブルとお腹の間にはこぶしひとつ分あけます。

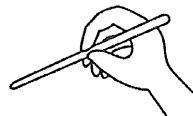


はし・器の持ち方

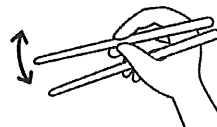
保育園では、お子様の成長に合わせて、はしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

☆はしの持ち方

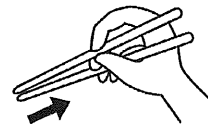
- ①鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指ではしを一本持ちます。



- ②下のはしを差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支えます。

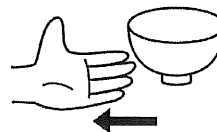


- ③人差し指と中指を使って、上のはしを上下に動かします。（親指やしたのはしは動きません）



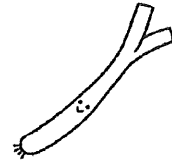
☆お椀の持ち方

- ①利き手と反対の手のひらを上に向け、親指を垂直に立てます。



- ②①の状態のまま、器（茶碗、お椀など）を挟み込みます。





こまつな

知名度は全国的ですが、実は漬物用の菜っ葉で、江戸時代に今の東京辺りで栽培が始まりました。

サッと茹でると色が鮮やかになります。

栄養

鉄分やカルシウムはほうれん草以上です。特にカルシウムの量は牛乳並で、野菜の中では飛び抜けています。成長期のお子様に積極的に食べてもらいたい野菜のひとつです。

豊富なビタミンCは風邪予防や美容効果も見込めます。

保存方法

かために茹でれば冷凍できます。ちょうどいい大きさに切ってから冷凍すれば、使いたい分だけ取り出せるので便利です。生のまま保存する時は、しめらせた新聞紙で包み立てて冷蔵庫の野菜室に入れ、2～3日で食べきりましょう。

ながねぎ

古くから薬効成分のある野菜として知られ、殺菌効果のある薬味としてはもちろん、魚や肉のにおい消しにも使われてきました。

関東では白い部分を好み、土をかぶせて栽培する根深ねぎ（下仁田ねぎ、深谷ねぎなど）が多く、関西では緑の葉先まで食べられる葉ねぎ（九条ねぎなど）が好まれ食べられています。

栄養

白い部分にはビタミンCと、血行を良くする香り成分の硫化アリルが多いです。

緑の部分には、カロテンやカルシウムが豊富です。

保存方法

新聞紙で包んで冷暗所で保存しましょう。泥付きのものは日陰の土に埋めておくと長持ちします。



☆ 鮭の山路焼 ☆

材料（4人分）

鮭	40g	4切
醤油		小さじ1
酒		小さじ1
マヨネーズ		大さじ2
長芋		50g
青のり		適量

〔作り方〕

- ①鮭を醤油、酒に15分程漬けます。長芋をおろし、マヨネーズとまぜ合わせておきます。
- ②①の鮭を180℃10分焼きます。
- ③鮭を取り出し、①の長芋とマヨネーズを乗せて、更に焼き、表面に焼き目を付けます。
- ④青のりをかけて完成です。

☆ 干草焼き ☆

材料（4人分）

たまご	4個
干ししいたけ	4g
人参	1/2本
鶏ひき肉	80g
ほうれん草	1/2袋
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
醤油	小さじ1
だし汁	小さじ1
油	適量

〔作り方〕

- ①干ししいたけをぬるま湯でもどします。具材を細かく切ります。ほうれん草は茹でてから、2cmくらいに切ります。
- ②卵を割り、調味料と混ぜておきます。
- ③①と肉を炒め、②に加えます。型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約15分焼きます。

※火の通りがまんべんなくいき渡るよう完全にかたまる前に（8分くらい）でオーブンから取り出し、かき混ぜます。