

食育通信

2024年11月号



冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ、外に出て体をたくさん使って遊びたいですね。保育園でも毎日たくさん体を動かして遊んだお子さま達の「おなかすいた」「いただきます」という大きな声が響いています。保育園でお芋掘りしたさつま芋も、お食事のメニューに出ると、とても喜んで食べています。

七五三のお祝い



11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（武蔵村山では7歳で行う子もいます）、女の子は3歳と7歳でお祝いします。昔から、ここまで成長したことを喜び、祝っていました。

また、七五三に食べる千歳飴には、「長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起の良い紅白です。

保育園では毎年、七五三の日にはお餅つきをしています。紅白のお餅をついて、お子さま達の成長をお祝いしています。



旬の野菜紹介



ほうれんそう

緑黄色野菜の中でも抜群の栄養価をほこります。独特のえぐみは、油を使って調理したり、じゃこなどのカルシウムと合わせることで抑えられます。根元のピンク色に部分は甘みがあります。捨てずに食べましょう。

栄養

特に鉄分が豊富で、貧血予防によいとされています。効果的に鉄分を吸収するためにはビタミンCや、たんぱく質と一緒に食べるとよいです。加えて、様々なミネラル類、カロテン、ビタミンB群、C、葉酸などが豊富なので、造血作用もあります。カロテンの持つ抗酸化作用による粘膜や目の保護、美肌効果も期待されます。

保存方法

葉先が乾燥しないように湿った新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てていれます。早めに使い切るようにしましょう。

はくさい

鍋物の定番食材はくさいは、これからの季節欠かせない野菜のひとつです。カットしてあるものを買うときは、葉がすき間なく詰まり、フカフカしていないものでみずみずしいものを選びましょう。時間が経つと芯が盛り上がり、褐色に変化してきます。

栄養

芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンCがたっぷりです。生のままサラダで食べてもおいしいです。体の中の余分な水分を排出するカリウムも豊富です。

保存方法

丸ごと新聞紙で包み、冷暗所に立てて保存します。1カ月ほど保存可能です。カットしたものは、湿ったキッチンペーパーで包み、ビニールの袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。

体のしくみ



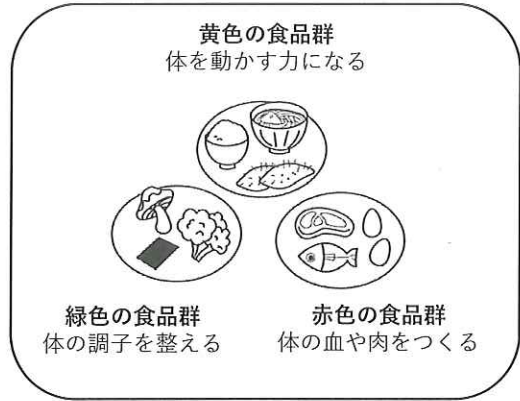
三色食品群をバランスよく食べる意味を考えてみましょう。食べ物にはそれぞれの役割があり、お互いをおぎない合いながら身体を作っています。

5歳児のお子様たちにも説明し、一緒に考えながら食べています。

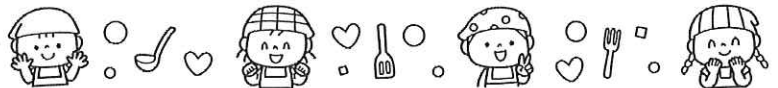
黄色の食品群…主に主食。炭水化物、脂質
(ごはん、パン、いも類、油など)
体や頭を動かす力になります。

赤色の食品群…主に主菜。たんぱく質
(肉、魚、たまご、牛乳、豆など)
血や筋肉、丈夫な骨を作って、身体を大きくします。

緑色の食品群…主に副菜。ミネラル、ビタミン
(野菜、くだもの、きのこ類など)
病気から体を守り、お腹の調子を整えます。



おすすめメニュー



☆ おやき ☆

材料 (1枚分)

小麦粉	120g
ごはん	100g
水	240cc
油	適量

さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

〔作り方〕

- ①冷ましたごはんの水を加えまぜ、小麦粉を加えてダマにならないようによくまぜます。
- ②フライパンに多めの油をひいて、よく熱し、①の生地を流し入れます。蓋をして中火で5分ほど焼きます。
- ③焼き色が付いたら、ひっくり返して、裏面も5分焼きます。
- ④さとうとしょうゆを混ぜ合わせてタレを作ります。両面にぬって、食べやすい大きさに切って完成です。

※ねぎ、にら、チーズやコーンを入れても、おいしいです。

☆かぼちゃのグラタン☆

材料 (4人分)

かぼちゃ	270g
ベーコン	60g
玉ねぎ	120g
塩	小さじ1/2
マカロニ	30g
小麦粉	24g
バター	18g
牛乳	300cc
塩	小さじ1/2
パン粉	6g
パルメザンチーズ	6g

〔作り方〕

- ①かぼちゃを一口大のスライスにし、くずれない程度に、はしがスツと通る位茹でておきます。ベーコンは1cm幅に玉ねぎはスライスにします。マカロニを表示されている通りに茹でておきます。
- ②バターでベーコンと玉ねぎを炒め、塩を加えます。
- ③小麦粉に牛乳を加えダマなくまぜて、②に加え、とろみがつくまでまぜながら加熱します。
- ④かぼちゃとマカロニを加えて、サツとまぜ耐熱皿に入れます。最後にパン粉とパルメザンチーズをふりかけ、オーブンで230℃ 5分～焼きます。表面に焼き色がいたらできあがりです。