

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ずに座ります。
- ・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。

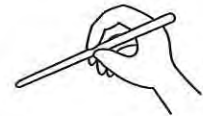


はし・器の持ち方

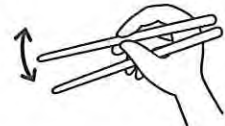
保育園では、お子様の成長に合わせて、はしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

☆はしの持ち方

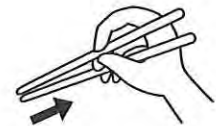
- ①鉛筆を持つように、親指、人差し指、中指ではしを一本持ちます。



- 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。

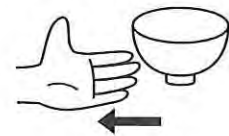


- ③人差し指と中指を使って、上のはしを上下に動かします。（親指やしたのはしは動かしません）



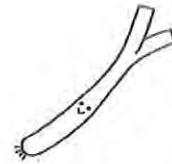
☆お椀の持ち方

- 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も長持ちします。



☆ 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。

食育通信

2025年1月号



年末年始のお休みの体験をうれしそうに伝えてくれるお子様たちを見ると、新年を迎えて、ひとまわり大きくなったような気がします。本年もお子様たちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

一月の献立は、お正月のおせち料理や、七草がゆ、鏡開きなど大切にしていきたい伝統的な行事食を取り入れました。それぞれの意味や由来の説明を聞いているお子様たちは、とても真剣でした。

からだを温める食事



寒い冬を乗り越えるためには、食事も大切な対策のひとつです。

・朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんを食べると、寝ていたからだが目覚め、おなかの中の活動がはじまり、エネルギーを生産してくれます。そのため、体温が上がります。

・からだを温める食べ物を選びましょう

にんじん、だいこん、ごぼう、れんこんなどの根菜類、たまねぎ、ながねぎ、にんにく、にら、しょうがなどの香辛野菜、みそや漬物などの発酵食品が効果的とされています。

・血行がよくなる食べ物を食べましょう

たまねぎ・・・アリシンという成分は血流改善に効果が見込めます。水に溶けだすので、お味噌汁やスープなどにすると、摂りやすいです。

カカオ・・・ココアなどに含まれるカカオにはポリフェノールという成分が含まれ、血管を広げる働きがあります。ココアをホットで飲むと、お茶やコーヒーよりも体を温める効果が持続すると言われています。

※お砂糖を含んでいるので飲みすぎは注意です。



おすすめメニュー



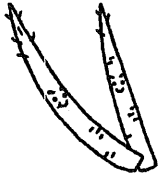
☆ 高野豆腐のから揚げ ☆

材料 (4人分)

| | |
|------|------|
| 高野豆腐 | 3枚 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |
| にんにく | 少々 |
| 生姜 | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |

〔作り方〕

- ①高野豆腐を水で戻します。にんにくをすりおろします。しょうがはすりおろして、しぼり汁を使います。
- ②やわらかくなった高野豆腐をしぼり、8等分に手でちぎります。
- ③ボウルに醤油、みりん、すりおろしにんにく、しょうが汁、水を混ぜ、高野豆腐に均等に吸わせませす。
- ④片栗粉をまぶし、180℃の油で1分程度上げます。



にんじん

野菜の中では、皮膚や粘膜を保護し、肌の健康を保ったり、免疫力を高めて風邪などの予防に効果的なカロテンの量がダントツです。昔のものに比べると独特の青臭さが減り、品種改良でかなり甘くなりました。

栄養

カロテンは、油との相性が良いので、バターでグラッセにしたり、炒め物にするのがおすすめです。

にんじんには、ビタミンCを壊してしまう酵素が含まれているので、生のサラダで食べる時はドレッシングなど酢を使うと良いです。

保存方法

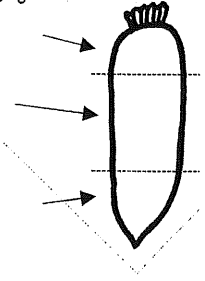
湿気があると腐りやすいので、乾燥している時期なら通気性の良いところで常温保存できます。使いやすいサイズに切り、かために茹で、水気を切って冷凍保存も便利です。

だいこん

上の方は、甘みがあって、サラダなどの生食がおすすめです。

真ん中は、やわらかく、煮物などに向いています。

下の方は、辛みが強く、水分が少ないので、スープなどにすると良いです。



栄養

根の部分は、ビタミンCが豊富です。葉っぱの部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などが含まれています。ジアスターゼなどの酵素は、消化をたすけ、おなかの調子を整える働きをしてくれます。

保存方法

ラップで包み、野菜室で保存し1週間程度で使い切りましょう。すりおろして冷凍保存も出来ます。

ごぼう

ごぼうを食べるのは、世界でも日本や台湾だけだと言われています。もともとは、中国では薬草（漢方）として、扱われていたようです。

栄養

食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。水にさらすと出てくるアクは、ポリフェノールなので、白く仕上げたい料理でなければ、あく抜きはしなくても大丈夫です。

保存方法

ごぼうは乾燥が苦手です。泥付きの方が風味がよいので、新聞紙に包み、冬ならば常温保存ができます。洗いごぼうや切ったごぼうはキッチンペーパーなどで包み、ポリ袋に入れて、野菜室で立てて保存します。1週間程度で使い切りましょう。

れんこん

レンコンの旬は11月から3月頃です。6月から9月頃に出回る「新れんこん」は成長途中なので、水分が多くシャキシャキです。冬になると粘りが出て、甘みも増してきます。

栄養

れんこんは栄養の宝庫です。ビタミンCはもちろん、ビタミンB₁、B₂も含まれるので、疲労回復や、口内炎、目の充血、肌荒れなどの防止に役立ちます。

保存方法

穴に空気が通らないようにラップで、しっかり包み、冷蔵庫で保存します。4~5日で使い切りましょう。5mm程度の薄切りにし、かために茹でて、よく水を切り冷凍保存もできます。

冬が旬の野菜を集めました。
寒い土の中で育った根菜たちはとっても甘くておいしいですよ。

食育通信

2025年2月号
🍷🌟🍷🌟🍷

春とは名ばかりのきびしい冷え込みが続きますが、保育園では寒さに負けない体力づくりとして、天気の良い日に外遊びや散歩に出ています。お食事でも冬野菜を中心に体を温める食材を取り入れています。



添加物ってなんだろう



一般に売られている食材には、色々な食品添加物を使用しています。食品添加物は、食品の製造や加工、または保存の目的で、食品に添加するものです。

食品に添加することで、**味を調える・長期保存を可能にする・色や香りをつける**等の効果が得られます。

・味を調える

甘味料、酸味料、調味料
(キシリトール、クエン酸、
アミノ酸 など)

・長期保存を可能にする

保存料、防かび剤、酸化防止剤、
pH調整剤
(ソルビン酸、安息香酸Na、
ビタミンC、乳酸Na など)

・色や香りを付ける

着色料、発色剤、漂白剤、香料
(クチナシ色素、赤色2号、
亜硝酸Na、オレンジ香料、
バニリン など)

・その他

増粘剤、安定剤、ゲル化剤、乳化剤
(ペクチン、植物レシチン、
炭酸水素Na、焼ミョウバン など)

各添加物には様々な実験を基に使用基準が定められています。その基準によって、添加物を使うことになっていますが、1日に何種類も摂った影響は調べられていません。成長期のお子様の事を考え、使用頻度の多い食品はなるべく添加物の少ないものを選びましょう。

保育園では、なるべく加工品を使わずに手作りすることを大切にし、調味料も無添加のものを選んで使用しています。ベーコンもソーセージも無添加のため、色は赤くないですが、安心ですし、とてもおいしいです。生涯に影響する身体づくりをしている乳幼児期です。商品の裏に記載されている食品表示を確認して、上記のような添加物は、なるべく少ないものを選ぶようにすることが望ましいですね。

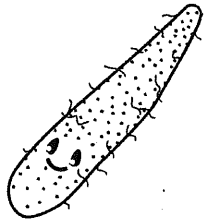
土の中の植物



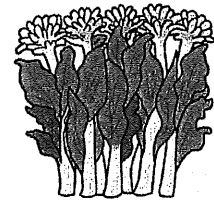
寒い冬は畑や花壇の土が凍っていたり、霜が降りていたり、花や葉っぱも枯れているように見えます。それでも土の中では、植物たちは春が来るのをゆっくりゆっくり成長しながら待っているのです。

冬の野菜が甘くなるのは、野菜の中でんぷんを糖に変え、凍らないようにするからです。

春になると、植物たちは芽を出します。春の野菜はほろ苦いものが多いのです。新芽を天敵から守るためです。保育園では、ウドやヨモギ、なばななど春の苦味を味わうことを大切にしています。



旬の野菜紹介



やまのいも (やまいも)

長いも 長い棒状のいもで、きめがやや粗く、水分も多いです。もっとも多く流通している栽培品種です。

いちょういも (大和いも) いちょうの葉っぱの形に似ている扁平ないもで、粘りが強いです。

自然薯 自生している野生種で、長さは60cm～1mにもなり、粘りがとても強く、うま味も濃いです。

むかご やまのいもの葉の付け根にできる、あずき大の小さいいもです。球芽ともいいます。

栄養

胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助ける成分のムチン、ビタミンB群、C、カリウムが多く含む健康食材です。

保存方法

湿気を保つために、新聞紙で包んで冷暗所で保存します。皮をむいて酢水につけたら、すりおろして冷凍保存も可能です。平らにパックすれば使いやすく、おすすめです。

なばな

菜の花のつぼみと花茎、若葉を「なばな」といい、春の訪れを告げる葉野菜です。

身近でも、アブラナ科の植物を冬の間に収穫せず、畑に植えたままにしておくと、新芽が出てきて、菜の花が咲きます。小松菜も、チンゲン菜も、白菜も菜の花が咲きます。花がつぼみの頃が食べ頃です。やわらかく、ほろ苦い味がします。さっと茹でておひたしや、炒め物などで食べます。

栄養

野菜の中でトップクラスのビタミンCが含まれています。カルシウムも豊富で、冬採りほうれん草の3倍とも言われています。

保存方法

鮮度が命なので、ぜひ採れたてを食べましょう。しめらせたキッチンペーパーなどで包み、冷蔵庫で保存します。2～3日中に食べきりましょう。



おすすめメニュー



☆アップルクランブル ☆

材料 (5個分)

| | |
|------|------------|
| りんご | 1個 (約250g) |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| シナモン | 少々 |
| バター | 25g |
| 小麦粉 | 大さじ3 |
| 砂糖 | 大さじ1・1/2 |

〔作り方〕

- ①鍋にりんごを8等分のいちょう切りにし、砂糖をまぶします。火にかけ、沸騰したら、こげないように弱火で10分くらい煮ます。
- ②バターを1cm角に切ります。バター、砂糖、小麦粉をフードプロセッサーでよく混ぜ込みます。
- ③銀カップを5個用意し、①のりんごをカップに分けます。その上に②の生地を分け入れます。
- ④180℃で10分～焼き、生地が色付いたら出来上がりです。

