

1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。



乾物のすすめ



野菜や魚介類、海藻などを乾燥させたものを乾物といいますが、切干大根やひじき、高野豆腐は昔から日本食に欠かせない食事です。

●うまみ凝縮

干し椎茸・かつお節・煮干し・こんぶなどは水分が抜けて、ギュッとうまみが凝縮しています。水で戻すと、うまみ成分が溶け出し、おいしいだしが出ます。

●栄養豊富

しっかり天日干しされた切干大根は、同じ重量の生の大根と比べて、カルシウムが約1.5倍、鉄分が約3.2倍、ビタミンB1、B6が約1.0倍に増えたというデータがあります。同じく天日干しされた干しいたけもビタミンDが増えます。

●乾物は非常時にも大活躍

賞味期限が長く、場所も取らない乾物は常温で保管ができ、非常時にとても役立ちます。麩はちぎって汁物に入れれば、貴重なたんぱく源になります。煮干しはそのままでも食べられて、カルシウムが摂れます。

★切干大根は簡単にご家庭でも作れます。

【材料】

大根 1.5 cm位



【作り方】

- ①大根を5 cm幅に切ります。
 - ②切り口を下にして、5 mm角の棒状に切ります。
 - ③ざるや野菜干しネットになるべく重ならないように広げ、天日干しにします。
3～4日干せばできあがりです。
- ※お料理によって好みの形や大きさに変えてください。



おいしく減塩



子どもは大人に比べて味覚が敏感で、大人がおいしいと思う味付けでも子どもにとっては濃いことが考えられます。また、濃い味に慣れてしまうと、うす味が物足りなく感じてしまいます。

保育園のお食事でもうす味を心掛けています。塩分の摂りすぎは生活習慣病にかかるリスクを高め、お子様の将来の健康に影響します。

- ・汁物はだしをきかせて、具を増やしましょう。
- ・レモンやゆずなどの柑橘類、お酢の酸味を利用しましょう。
- ・にんにく、しょうが、しそ、ねぎ、ハーブなどの香味野菜やごまで香りを付け、塩味を抑えましょう。
- ・ベーコンやウインナー、ちくわなどの加工品には、しっかり塩分が入っています。味付けに注意しましょう。
- ・芋類やバナナ、海藻類に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体の外に出してくれる働きがありますので減塩対策におすすめです。



1日の食塩相当の目標量・・・

成人男性 7.5 g 未満	成人女性 6.5 g 未満
3～5歳 3.5 g 未満	1～2歳 3.0 g 未満

(2025年食事摂取基準)



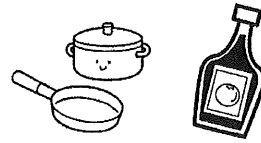
お子様に人気のあるメニューです。ご家庭でも、ぜひ参考にしてみてください。
お食事のメニューで、気になるレシピがありましたら、気軽にお声掛けください。食育通信などで紹介していきたいと思ひます。

☆ ピザトースト ☆

【材料】食パン3枚分

- ・食パン6枚切り 3枚
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・ピーマン 1個
- ・ハム 30g
- ・エリンギ 小1/2個
- ・油 適量
- ・ケチャップ 大2・1/3
- ・塩 少々
- ・シュレッドチーズ 適量

【作り方】



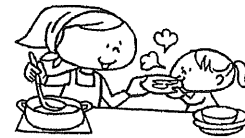
- ①玉ねぎは薄いスライス、ピーマン・ハム・エリンギをせん切りにします。
- ②玉ねぎ・ピーマン・エリンギを油で炒めます。やわらかくなったらハム・ケチャップ・塩を加え、こげないようにサッとひと煮立ちさせます。
- ③食パンに②を三等分に分けぬります。
- ④シュレッドチーズをのせて、180℃に予熱したオーブンやトースターで5分焼きます。
- ⑤チーズがとろけて、焼き目が付いたらできあがりです。

☆ 里芋のミルク煮 ☆

【材料】4人分

- ・里芋 4個(約200g)
- ・ベーコン(薄切り) 20g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・牛乳 100cc
- ・バター 10g
- ・塩 適量

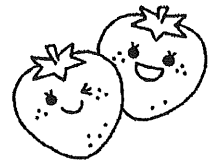
【作り方】



- ①里芋は皮をむき、一口大に切ります。ベーコンは1cm幅の短冊切りにします。玉ねぎは5mm幅のスライスにします。
- ②バターで玉ねぎ・ベーコンをサッと炒めます。
- ③里芋・牛乳・塩を加えます。鍋の周りがフツフツしてきたら、ふきこぼれないくらいの中火で煮ます。
- ④里芋がやわらかくなったらできあがりです。



旬の食材で元気に!! 今月は・・・いちご



さわやかな甘みとやさしい香りで万人に好まれています。保育園でもお子様たちの人気のフルーツです。日本全国にたくさんの品種、ブランドいちごがあり、12月から翌9月まで出回ります。最盛期は2月から3月で、この時期はやや安価で手に入りやすいです。ビタミンC、葉酸、アントシアニンなどが主な栄養素です。

いちごの旬の時期・・・ハウス栽培のものは12月から翌4月、露地栽培のものは5月から6月。

～おいしいいちごの見分け方～

- ・表面につやがあり、形が整っているもの
- ・全体的に色が乗っているもの
- ・ヘタが濃緑色のもの
- ・傷が付いていないもの

～保存方法～

いちごパックのままでもよいですが、できるだけ重ならないように平たい容器に並べ、野菜室で保存します。洗わない方が傷みにくいです。いちごは保存性は期待できないので、すぐに食べましょう。

冷凍する場合は、洗ってヘタを取り、砂糖をまぶして冷凍すると色は抜けますが、冷凍焼けを防ぐことができます。