食育だより　11月号

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

１１月２４日は「和食の日」

ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスがよく健康的な食事の基本です。和食にかかせないだしのうま味は、料理の味を豊かにするだけではなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことにより味覚の土台が作られるので、この時期にさまざまな味を経験できるようにしましょう。

～代表的なだし～



◎昆布…表面をさっと拭き、水に３０分ほど浸し、火にかけ沸騰直前に取り出す。

◎かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加え火を弱め１～2分置いてからこす。

◎煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。

◎干しシイタケ…水で戻す。



からだを温めてくれる根菜を食べよう！

秋から冬にかけて美味しくなる根菜には主にビタミンＣやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。食べると血行が良くなり、代謝をアップさせ、身体を温めると共に、健康維持にも効果があります。

にんじん



年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけてが一番おいしい時期で、カロテンやビタミンＡが豊富で、免疫力を高め、風邪予防にも効果的です。

だいこん



冬に甘みを増してみずみずしく美味しくなります。胃腸の働きを整えてくれ、皮や葉にはビタミンＣが多く含まれているので、皮膚や粘膜の健康維持を助けてくれます。

れんこん

れんこんに多く含まれる食物繊維には、腸のぜん動運動を高め、便通を促す働きがあります。



今月のレシピ紹介

材料（４人分）

- 鶏もも肉…200ｇ
- ごぼう…80ｇ
- れんこん…80ｇ
- にんじん…1/2本
- こんにゃく…1/2枚
- サラダ油…大さじ１
- だし汁…300ml
- しょうゆ…大さじ２
- みりん…大さじ２

根菜を使った和食レシピ



『根菜たっぷり筑前煮』

1. 鶏肉は一口大に切る。ごぼうは皮をむき、乱切りにし水にさらす。れんこん、にんじんは皮をむいて乱切りにする。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下ゆでをする。
2. フライパンに油を入れ、具材を炒める。
3. だし汁と調味料を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。