きゅうしょくだより

令和８年２月１日　　光明第四こども園

今月の食育目標

好き嫌いなく
残さずきれいに
食べましょう

立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。暖かくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を繰り返し、少しずつ春に近づいて行きます。

この季節は寒さや乾燥で体調を崩しやすいです。新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症により一層注意しなければなりません。手洗い・うがいを行い、バランスの良い食事から栄養をしっかり取り負けない体を作りましょう。

旬の食材

たら

高たんぱく・低脂質な魚で、ビタミンB12・ビタミンDも豊富に含まれています。白身魚で身も柔らかく、様々な調理法を楽しむことができます。

かぶ

ビタミンC・カリウム・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。葉の部分はさらに栄養価が高く、βカロテンやビタミンC　・ビタミンKが豊富に含まれています。

なぜ嫌いになるの ??

甘味・塩味・旨味は生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦味は腐敗や毒につながる味であるため、本能的に嫌うとされています。また、匂いや食感が苦手だったり、嫌な体験と結びついたことで嫌いになってしまう場合もあります。

嫌いを好きにするためには

- 子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友だちが美味しそうに食べていると、不安が減り、「美味しそう」という気持ちを引き出すことにつながります。
- 苦手な食べ物でも味付けや調理方法を変えると食べられるようになることがあります。好みの味付けや、揚げる・焼く・煮るなど色々な調理法を試してみましょう。
- 栽培や調理を通して食材に触れることで、その食材に興味を持ち、少しずつ食べてみたいという気持ちが芽生えてきます。

精進料理冬の新メニュー

豚肉の代わりに油麩（仙台麩）を使用した、じゃがいもの煮物です。精進料理では様々な麩が使用されますが、油麩（仙台麩）とは小麦粉で形成したグルテンを油で揚げたものです。一度油で揚げているため香ばしく、独特な風味と口当たり、ボリュームがあるのが特徴です。お麩が煮汁をしっかり吸い込み、ほっくりとしたじゃがいもとの相性も抜群です。素材のうま味を活かした体に優しい一品ですので、ぜひご家庭でもお試しください。

油麩

小町麩

車麩

玉麩

★お麩じゃが★

【材料】（５人前）

油麩	10ｇ
じゃがいも	200ｇ
にんじん	75ｇ
しらたき	25ｇ
いんげん	25ｇ
干ししいたけ	1.5ｇ
酒	5ｇ
砂糖	5ｇ
みりん	5ｇ
しょうゆ	12.5ｇ
昆布だし	150ｇ

【作り方】

① 油麩は適当な大きさにスライスし、水で戻す。干ししいたけも水で戻す。
② じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、しらたき、いんげんは適当な大きさに切る。水に戻したしいたけは４等分に切る。
③ 鍋にじゃがいも・にんじん・しらたき・干ししいたけと昆布だしを入れ火にかける。グツグツしてきたら弱火にし、１５分程度煮る。
④ ③の鍋に酒、みりん、砂糖の順番に調味料を入れる。５分経ったらしょうゆと①の油麩、いんげんを入れ、１０分程度煮ると完成です。