

3月



食育だより



2023年3月1日

山田さつきこども園

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



天然だしの旨味に凝ってみましょう

手軽で簡単な化学調味料があふれているこの時代ですが、天然だしの旨味にも凝ってみませんか。

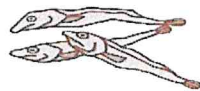
*昆布(グルタミン酸)



- ①昆布を30分、
- ②水に浸す。火をつけ沸騰直前に取り出す。

*かつお節(イノシン酸)

- ①沸騰直前にかつお節を入れる。
- ②30秒煮たてた後、こす。



*煮干し(イノシン酸)

- ①頭と内臓を取り、1時間、水に浸す。
- ②火をつけ、沸騰後2~3分煮たてた後、こす。

*貝類(コハク酸)

- ①水から入れ、沸騰後2~3分煮たてる。
- ②灰汁を取る。



桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツはかい古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子が良い伴侶にめぐり合えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



三角食べて、ごはんをもっとおいしく

米を主食とする日本では、ご飯とおかずと一緒に食べることで、よりおいしく味わえる「口中調味」という習慣があります。ごはんが口の中にある間に、おかずを入れて、口の中で味を調節するという日本独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、ごはん、おかずと三角形並んだ器に、順番に箸を進めていく「三角食べ」。理にかなったおいしい和食の食べ方なのです。

おいしい&抵抗力もアップ！



春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、βカロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、タンパク質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。

選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を！甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にピッタリの食材です。

今月のおすすめメニュー「さけのちゃんちゃん焼き」

材料：さけ・塩・こしょう・キャベツ・にんじん・油・米みそ・しょうゆ・酒・みりん・砂糖

- ① さけに塩とこしょうで下味をつける。
- ② キャベツを細切り、にんじんを短冊切りにする。
- ③ みそ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ 油で②をさっと炒め、③の半量を加えて柔らかくなるまで炒め、残りの半量の調味液を加える。
- ⑤ 200℃のオーブンで10分程度焼く。完成♡