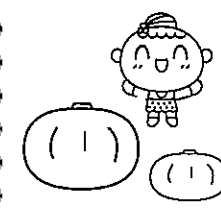




お家に帰ったら
手洗い・うがいをし
かりしようね!

12月の食育だより



福知山市
福祉保健部子ども政策室
～令和4年12月～



いよいよ12月。寒くなり、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。

感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、食事前には必ず手を洗いましょう。

日本の食文化「だし」の良さを知ろう!

11月には各園でだしの取組を実施しましたが、ふわっと香る「だし」の香りから子ども

たちはおいしさを連想します♪ おいしい「だし」で健康的な食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

1 「うま味」



だしのおいしさは材料のかつお節や昆布、煮干しに含まれている「うま味」です。

深いコクやまろやかさを感じます。

2 「生まれる前から慣れ親しんでいる味」



母胎の羊水や母乳には、昆布に含まれるうま味成分のグルタミン酸が含まれています。

慣れ親しんでいる味であり、おいしさを感じられる味です。

3 「風味」



だしのおいしさの風味は、食経験を積み重ねる中で、感じる事ができるおいしさです。

4 「食文化の継承」

日本にはだしを活用し素材の風味をいかした郷土料理がたくさんあります。

★健康の維持につながる「だし」

・野菜をおいしく食べることができる



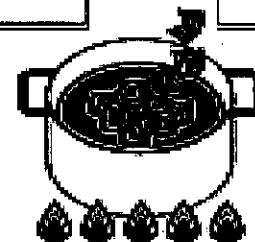
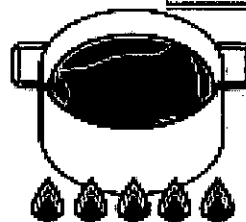
野菜の水分とだしが入り替わることにより、野菜の苦味、えぐ味が軽減され、食べやすく



かつおと昆布のあわせだしの作り方

鍋に昆布と米を入れて
中火にかけ、ひと煮立ちさ
せる。

かつお節を加え、一度沸騰
させて火をとめる。



アクをとり2~3分
煮いてザルでこす。



なります。野菜がたくさん食べられます。

・減塩につながる



だしをきかせれば、20~30%も減塩できます。薄味でおいしく食べることは、健康のために大切です。うま味をいかして食塩の摂取量を減らしましょう。

・エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

肉や魚と同じアミノ酸を含むだしは、食べた時に満足感を得られます。

★残った「だしがら」はふりかけに

<材料>

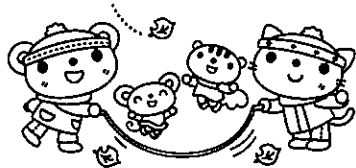
だしがら・・・30g しょうゆ・砂糖・ごま油・・・小さじ半分 ごま・・・小さじ1

<作り方>

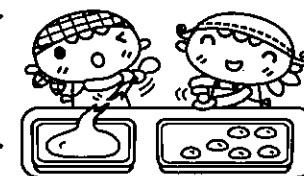
- 1 だしがらを細かく切る。
- 2 ごま油で1をほぐしながら炒る。
- 3 しょうゆと砂糖を加えて、水分がなくなるまで炒る。
- 4 いらりごまを加えてできあがり!



※裏面もぜひごらんください!



旬の食べ物を知ろう ~冬編~



食べ物には「旬」があります。「旬」とはその食材の栄養価が一番高く、一番美味しい時期のことをいいます。今お店に行けば季節を問わずいろいろな食材が手に入りますが、お子さんと一緒に、旬の食材を知って、選んで、おいしく食べてほしいと思います。寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

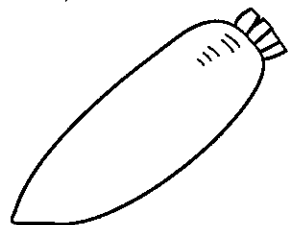


冬の食材 12~2月

冬野菜は体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。

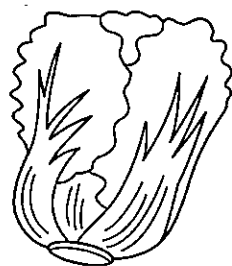
だいこん

先端は食物繊維が多くて辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いです。葉も鉄分多く、食べます。



白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富です。味にクセがないのでいろいろな料理で楽しめます。



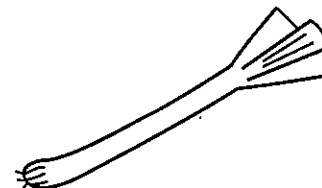
ブロッコリー

ビタミンCが多く風邪予防に役立つ他、鉄分もたくさん含みます。茎の部分も栄養価が高いのでスライスして炒め物・サラダ・スープにも使ってみて。



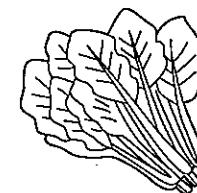
ねぎ

風味があり、色もきれいです。野菜。疲労回復・食欲増進・発汗作用もあり、かぜの予防によい野菜です。



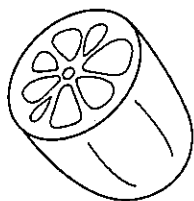
ほうれんそう

鉄分を多く含み、肉類・ごまなどが吸収を助けます。アクが強いのでさっと下茹でして使います。



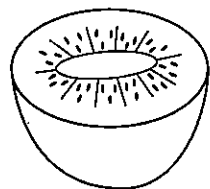
れんこん

食物繊維・ビタミンC・鉄分を多く含みます。シャキシャキした食感が楽しいです。煮物・天ぷら・サラダに。



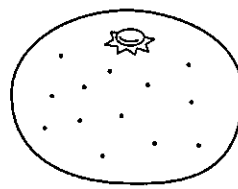
キウイフルーツ

たんぱく質分解酵素を含み、食後に最適です。ビタミンC・カリウムが多く、利尿作用や疲労回復効果があります。



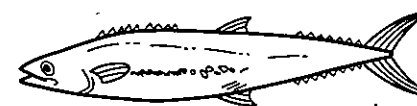
みかん

果実類の中でビタミンCがとても多く、そのまま食べることができるので、栄養素を損なわずにそのままとりこめます。



さわら

ビタミン類が多く、DHAはさんまやいわしより多いと言われていています。塩焼きや照り焼きも美味しいですよ。



かき

海のミルクと言われるほど栄養価が高く、鉄などのミネラルが豊富です。フライや鍋などに。しっかり加熱しましょう。

