

楽しく食べよう!



年末年始は生活リズムや食生活が乱れやすいです。食べ過ぎに注意して元気に新年を迎えましょう。

1月のメニュー解説



黒豆蒸しパン (7日)

おせち料理では、“まめに（勤勉に）働き、まめに（健康に）暮らせる”ことを願って黒豆を食べる習慣があります。そんな黒豆を蒸しパンにしています。

ぎせい豆腐 (30日)

精進料理の一つで、潰した豆腐に卵や野菜などを加えて味付けし、焼いたり、蒸したりして固めたものです。崩した豆腐を元の形に似せて作るところから、“擬製”豆腐という名が付いています。

食育コラム 食の経験を増やしましょう



こどもの偏食で困っている保護者の方は多くいますが、食卓に好きなものばかりを並べたり、苦手なものを出していなかったりしていませんか？おいさを評価する仕組みの基礎には、それまでに蓄積された“食についての情報量”が関係します。こどもは経験が浅くて、情報の蓄積がまだ少ないです。そのため、本当は嫌いじゃないものも“まずい”と評価してしまいがちです。まずは、食べないと思うものも食卓に出すことから始めてみてください。そして、お子さんの分を取り分けて、目の前に出してください。食べられなくても、“見る”という経験になります。色々な食材や料理に親しみ、食べることの楽しさを体験させてあげましょう。

いつも楽しい食事時間を!

こどもは、様々な刺激が快・不快の情緒につながり、それが食事と絡んで食欲や食べものの嗜好に影響します。食べ物を口に入れた時、周りの人から笑顔とともに「おいしいね!」と言われると、自然と嬉しい気持ちになって、その食べ物に良い印象を持ちます。逆に、食事の時に叱られたり、食べるように強制されたりすると不快な気持ちになって、食欲がうせてしまいます。

自分で体験すると、おいしいね!

庭やベランダのプランターでお子さんと一緒に野菜を育ててみませんか？果物狩りに出かけるのも楽しいですね。自分が関わった食べ物、自分とつながりがある食べ物は自然とおいしく感じるものです。料理のお手伝いをしたり、自分で盛り付けたりするのも同じ効果が期待できます。

加工食品に頼りすぎないで!

調理をしなくても食べられる加工品は、味や感触、形態など商品として常に一定であることが要求されます。本来、食べ物というのは季節によって食べられるものが変わり、同じものでもその日ごとの調理や味付けによって微妙な変化があるものです。加工食品からは、素材を調理して得られるような微妙な刺激の変化は得られにくいでしょう。



カレーの風味で味の強い野菜を食べやすくしたメニューを紹介します。



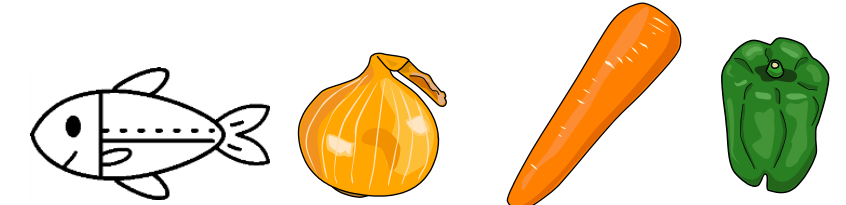
白身魚のカレー揚げ(野菜のカレーソースかけ)

材料 (分量は大人4人分)

白身魚 …………… 4切れ
 塩 …………… 少々
A [小麦粉 …………… 大さじ2
 カレー粉 …………… 少々
 揚げ油 …………… 適量
 人参 …………… 1/4本
 玉ねぎ …………… 1/2個
 ピーマン …………… 1個
 バター …………… 大さじ1
B [小麦粉 …………… 大さじ1
 カレー粉 …………… 少々
 牛乳 …………… 1カップ
 塩 …………… 少々

作り方

- ① 白身魚に塩をふり、しばらくおいて汁気をふき取る。
- ② ①に混ぜ合わせたAをまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ③ 人参・玉ねぎ・ピーマンは千切りにする。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③を炒める。
- ⑤ ④にBを加え全体になじませるように弱火で炒める。
- ⑥ 加熱しながら⑤に牛乳を少量ずつ加えてときのぼし、とろみがついたら塩で味を調える。
- ⑦ ②の魚に⑥のソースをかける。



ワンポイントアドバイス

魚のパスツキが苦手なお子さんは、牛乳を増やしゆるめのソースにすると食べやすくなります。

栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。

大人1人分：エネルギー 211kcal、たんぱく質 16.5g、脂質 10.0g、塩分 2.0g
 こども1人分：エネルギー 141kcal、たんぱく質 11.0g、脂質 6.7g、塩分 1.3g

お子さんと一緒にこねたり丸めたりして、楽しく作れるメニューを紹介します。

ほうれん草入り白玉きなこ

材料 (分量は4人分)

白玉粉 …………… 100g
 水 …………… 100cc
 ほうれん草 …………… 30g
 きな粉 …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ2弱
 塩 …………… ひとつまみ

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞り、細かいみじん切りにする。
- ② ボウルに白玉粉と①を合わせ、少しずつ水を加えて耳たぶくらいのかたさにこねる。
- ③ 直径1.5cm~2cmに丸め、真ん中を指でつぶして平らにし、沸騰した湯に入れる。
- ④ 団子が浮いてきたら、冷水にとって冷まし、水気をきる。
- ⑤ きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせて、④にまぶす。

ワンポイントアドバイス

ほうれん草は水と一緒にミキサーにかけて、ペースト状にしても良いです。

栄養価

1人分：エネルギー 122kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 1.1g、塩分 0.1g

