







春の訪れを感じるようになりました。
来月から保育所や幼稚園に通われるご家庭も多いのではないのでしょうか。
園生活に早く慣れるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

◆生活をふり返ってみましょう◆

子どもさんと一緒に、できたかどうかチェックしてみましょう。



- ♪ いつも決まった時間に起きた  ♪ 晩ごはんをしっかりと食べた
- ♪ 朝ごはんをしっかりと食べた  ♪ よく噛んで食べた 
- ♪ 毎日うんちがでた  ♪ 食べることに感謝できた
- ♪ 身体を動かして遊んだ  ♪ いつも決まった時間に寝た 

◆はんぺんバーグ

(材料 4人分)

豚ひき肉	240g	B	しょうゆ	大さじ1・1/2
はんぺん	1枚(100g)		酢	大さじ1・1/2
にら	40g		砂糖	大さじ2
生姜	10g		水	50cc
酒	大さじ1		片栗粉	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2			
A	マヨネーズ	大さじ1	サラダ油、大葉	
	塩こしょう	少々		

1. にらは小口切り、生姜はすりおろす。
2. ボウルにはんぺんと①とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
3. ②に豚ひき肉を加えてよくこねて、8個の小判型に丸める。
4. フライパンに油を熱し、③のハンバーグを入れて焼く。
5. ハンバーグに火が通ったら、火を弱めてBのタレを入れてからませる。
6. 大葉を添えて器に盛る



鶏ひき肉で作って、つくね風にしても美味しいです。

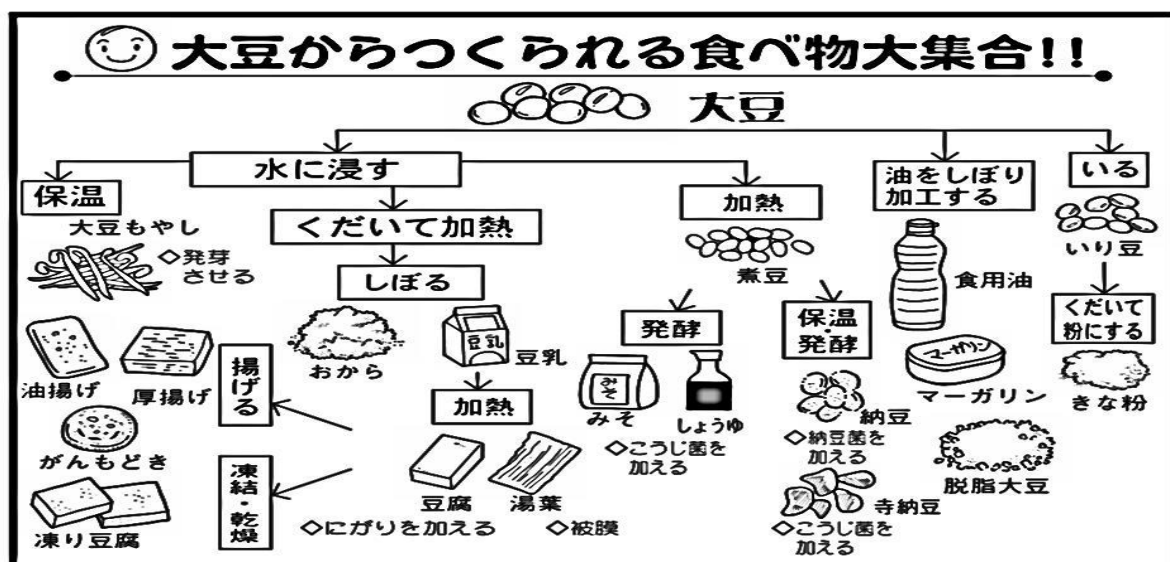
立春を過ぎ、暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分をとりましょう。



「大豆の力」

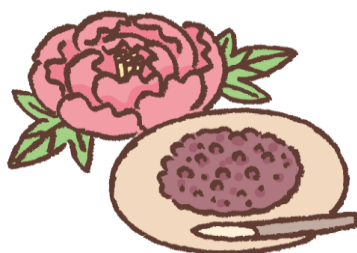


煮豆、豆腐、納豆、きな粉、みそなど、様々な形で食卓にのぼる大豆。植物ながらたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸をはじめとする人間の体をつくるために必要な20種類のアミノ酸のすべてを含んでおり、「畑の肉」といわれるほど栄養価が高いです。貴重な栄養源として、古くから日本人の健康を支えてきた大豆の魅力は、加工品を含め、日本の食文化とともに広まり、世界でも注目されています。



＼ 春彼岸のぼたもち ／

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸とよびます。お彼岸には、炊いたもち米とうるち米を潰して丸めたものにあんをまぶしたものをお供えます。



春彼岸のお供えは、春に咲く牡丹の花に由来する「ぼたもち」と呼ばれます。

今年の春分の日は3月20日です。

(「いただきますごちそうさま」より)



《2020年度版》

No.51

あけましておめでとうございます！
年末年始はゆっくりと過ごすことができましたでしょうか。休みが続くと生活リズムや食生活が乱れがちになります。バランス良く食べて、適度からだを動かしましょう。

＼ 体を温める食材をとろう ／

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。

土の中でできる生姜、ごぼう、人参、ねぎなどの野菜や、みそやしょうゆなどの発酵食品、黒豆、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めると言われています。



食事に積極的に取り入れるといいでしょう。

（「いただきますごちそうさま」より）



「節分」



節分には、柵の枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかがし」を飾ります。ギザギザしている柵の葉は目に刺さり、焼いたイワシはそのにおいから鬼が苦手とするものといわれています。また、地域によってはイワシを食べる風習もあり、邪気を追い払うという意味が込められています。

節分を境に徐々に日が伸びて、春になる準備が始まります。

※今年の節分は2月2日になります。

「恵方巻き」

節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の福の神様「歳徳神（としとくじん）」の在する恵方（吉方）に向かって太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。



2021年の方角は、南南東です♪
子どもと一緒に、好みの具で恵方巻を作ってみませんか。

この1年間は元気に過ごせましたでしょうか？

今年もあとわずかになりましたが、美味しいものを食べて、家族と過ごせる時間を大切にしましょう。

食事で体の抵抗力を高めましょう！

【抵抗力を高める野菜と果物】

【たんぱく質で体力をつける】



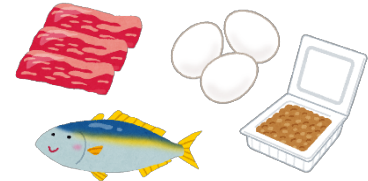
色の濃い野菜

色の濃い野菜に含まれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。



色の薄い野菜・果物

色のうすい野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、ウイルスの活動をおさえてかぜを予防し、回復を早めます。



肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質は体を作る栄養です。好きな物だけを食べるというのではなく、魚・肉・卵・大豆製品などからまんべんなくとりましょう。

◆生春巻き

(材料 6本分)

きゅうり	40 g	☆	ポン酢	大さじ1
紫キャベツ	40 g		マヨネーズ	大さじ1
人参	40 g		すりごま	大さじ1
カニカマ(ロゾ)	3本			
大葉	6枚			
レタス	45 g			
ライスペーパー	6枚			



1. 人参・きゅうり・紫キャベツは千切りにする。大葉は千切りにして、水に放し水気をきる。カニカマは半分の長さに切り、ほぐしておく。
2. ライスペーパーは水で戻す（流水に15秒ほど浸すか、ボールに水を入れ、少し固めに感じるぐらいで引き上げる）
3. ☆の調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
4. ライスペーパーにレタスを敷き、きゅうり・紫キャベツ・人参・カニカマ・大葉をのせて巻いていく。
5. ④の巻いた生春巻きを斜め半分に切り、ドレッシングをかける。



ハム・セロリや茹でたえび・ささみ・春雨・もやしなどを入れても美味しいです。

ドレッシングは、スイートチリソースや和風ドレッシングなどお好みのものを使ってください。

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。睡眠を十分にとり、体をうごかし、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

子どもに伝えたい「和食」

和食はあくを抜いたり油抜きをするなど、丁寧に下処理をする引き算の料理といわれています。それゆえ食材本来のおいしさを最大限に引き出すことができます。

料理で四季の移ろいを表現するなど、食事で季節を楽しむことができ、正月など年中行事に合わせた食文化があり、家族の絆を深めるとともに、食を楽しむ文化があります。



◆◆◆ 11月24日は和食の日 ◆◆◆



11月24日は「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから、いい日本食として和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に「和食の日」と制定されました。

和食の味わいを語るうえで忘れてならないのが「だし」の存在です。汁ものや煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。

これから寒くなる季節、だしのきいた汁ものを食卓にプラスをして、身も心も温まりましょう。



煮干しのだしの取り方

【材料 4カップ分】

煮干し 25～35g 水 4カップ(800cc)



煮干しのだし汁は、みそ汁によく合います。

煮干しは頭と内臓を除き、分量の水につける。しばらくおいて火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。

頭や内臓を取らずにそのまま使っても大丈夫です。

朝のみそ汁に使うときは、前日の夜から漬けておくといいです。



実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋など食べものがおいしく、健康づくりにも適した季節になりました。今年の秋は制限があり、思うように活動ができないかもしれませんが、お家の中で体を動かしたり、一緒に料理を作ったりと出来ることを楽しみましょう。

子どもの動きに注目して料理のお手伝いをしてみよう

・振る、たたく

おもちゃをつかんで振ったり、積み木や棒などを持って何かをたたいたりする。
→きゅうりをたたいたり、じゃがいもなどをつぶすことができる。

・やぶる、ちぎる

紙をやぶいたり、ちぎったりする。
→レタスやキャベツ、のりなどをちぎることができる



簡単サラダ

(4人分)

きゅうり	1本	ごま油	大さじ1
レタス	60g	酢	大さじ1
サニーレタス	60g	しょうゆ	小さじ2
トマト	小1個	砂糖	小さじ1
		にんにくチューブ	少々
		いりごま	少々

親子で作ってみよう!



1. きゅうりは、塩をまぶしてまな板で板ずりをする。塩を洗い流して食べやすい大きさに切る。トマトは食べやすい大きさに切る。
2. レタスとサニーレタスは食べやすい大きさに切る。
3. ボールに①②と調味料を入れてよく混ぜる。

【お手伝いポイント】

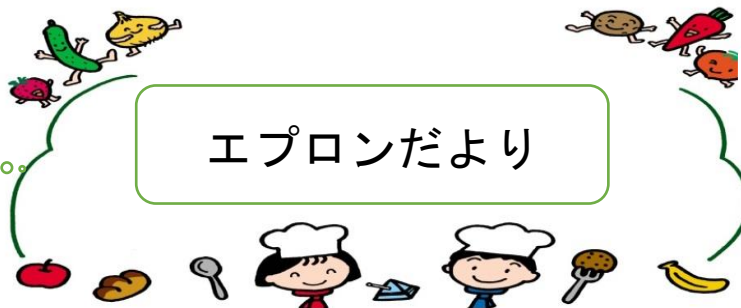
- ♪ きゅうりをすりこぎでたたいて、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ♪ レタスは手でちぎる。
- ♪ 材料と調味料をビニール袋に入れて、やさしくモミモミする。



◇コーンやツナを入れても美味しいです。市販のドレッシングを使うと簡単にできます。

栄養士の

エプロンだより



9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。

夏の疲れが出てくるこの時期は、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

食卓で「おいしい」を共有しましょう

子どもの食への関心をはぐくむ要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。家族そろっての食事が難しい日も多いと思いますが、子どもと一緒に食べることができる日は、その時間を大事にしてください。



「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」など言葉がけをすると、食べた時の会話や表現も豊かになります。家族と一緒に時間を楽しみましょう。

お月見団子 (4人分)

白玉粉	80g	〈みたらしのタレ〉	
絹ごし豆腐	80g	しょうゆ	大さじ1
		砂糖	大さじ2
〈きな粉砂糖〉		水	大さじ3
きな粉	大さじ1・1/2	片栗粉	小さじ1
砂糖	大さじ1		

今年の十五夜は
10月1日です。



1. 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜてよく練る。耳たぶぐらいの柔らかさにして丸める。固い場合は、手を水で濡らして加減をみながら練る。
2. たっぴりの湯で①の団子を茹でる。浮かんできて1～2分たてば、冷水にとりあら熱がとれたらザルにあげる。
3. 団子を器に盛り、好みのタレをかける。
 - きな粉砂糖は、きな粉と砂糖をよく混ぜ合わせる。
 - みたらしのタレの材料を耐熱容器に入れて、よくかき混ぜる。ラップをして500Wの電子レンジで1分30秒加熱し、スプーンでよく混ぜる。

◆健康対策課 YouTube チャンネルに作り方をアップしています。
(通信料が別途発生する場合があります)



暑い日が続くと、食欲が衰えて夏バテをおこしやすくなります。
水分と夏野菜をしっかりとって、夏バテをしないように暑い夏をのりきりましょう！
また、糖分の多いジュースを飲み過ぎるとビタミンB1が不足しやすくなり、夏バテになりやすくなりますので、ジュースの飲み過ぎには気をつけましょう。



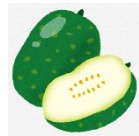
夏野菜で体の中から涼しく！



きゅうりやトマト・冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分やミネラルを補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富なので、暑さでとり過ぎてしまった水分を排泄して、体内の水分量を調節してくれます。

夏野菜を食べて、元気に夏を乗りきりましょう。



ズッキーニとウインナーの炒め物



【材料：4人分】

ズッキーニ	1本(200g)	サラダ油	少々
ウインナー	100g	顆粒コンソメ	小さじ1/2~2/3
コーン	20g	塩こしょう	少々

1. ズッキーニは縦半分に切ってから斜めに切る。
ウインナーは斜めに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを炒める。
ズッキーニを加えて、さらに炒める。
3. 材料に火が通ったら、顆粒コンソメと塩こしょうで味をつける。



7月になると、真夏日が続く、のどが渇くことが多くなります。
人間の体は、約60～70%が水分といわれています。特に子どもは体内の水分量が多く、体重1kgあたりの必要な水分量は大人の2倍になるので、大人よりも気をつけて水分補給をすることが大切です。

今年は、夏場でもマスクをつける場面が多く、のどの渇きに気がつかないことがありますので、まわりの大人が気をつけて水分補給を促すようにしましょう。

夏バテに気をつけよう

夏バテをしないように、生活の中で次のことに注意しましょう。

- ・水分を適度に補給する
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスのよい食事をとる



旬の食材

パプリカ

赤、黄、オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦味がなく甘味があるので、子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。

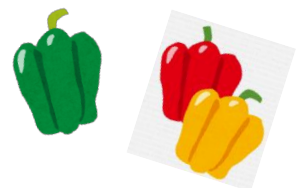
♪ ピーマンのツナソテー ♪

【材料：4人分】

ピーマン	4個	ツナ缶	1缶
パプリカ	50g	しょうゆ	小さじ1

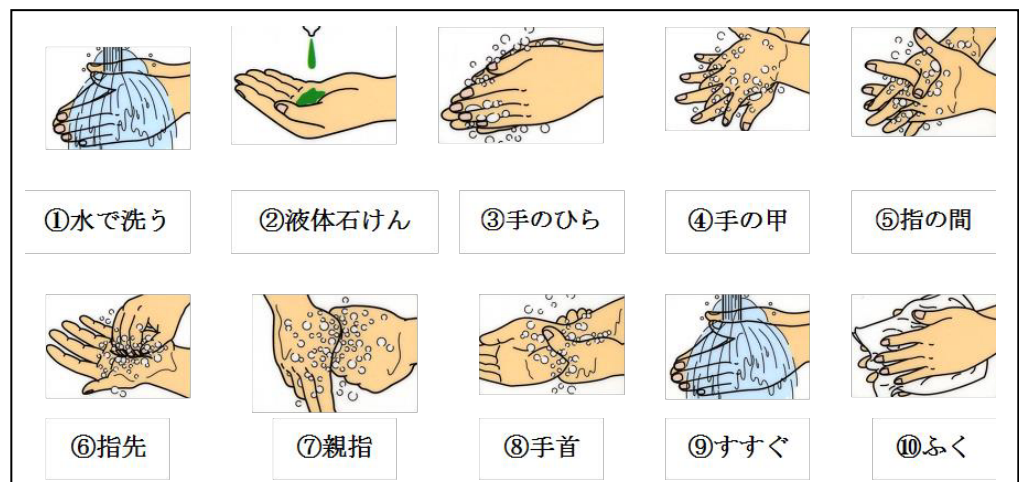
1. ピーマンとパプリカは千切りにする。
2. フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。ツナがあたたまってきたら、ピーマンとパプリカを加えてしんなりするまで炒める。
最後に、しょうゆをかけて味をつける。

※パプリカがない場合は、人参を入れて作るときれいです。
ツナ缶の代わりにベーコンで作っても美味しいです。



雨の多い季節になりました。これから夏に向けて、気温も上がり、体調を崩しやすくなります。体力が落ちると、食中毒にもかかりやすくなります。食中毒の基本は手洗いです。石鹸を使い、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。

◆帰宅後と食事の前に手洗いを！
部分ごとに念入りに洗いましょう



石鹸をよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、親指、手首もよく洗って、水で洗い流します。

♪ みかんゼリー ♪

【材料：6～8人分】

粉寒天	4g	みかんジュース	300cc
水	200cc	(100%果汁)	
砂糖	50g	みかん缶	100g

1. 粉寒天と水を火にかけて、よく混ぜる。沸騰してから弱火で2分ほど、よく混ぜながら煮る。
2. ①に砂糖を加えて、煮溶かす。
3. 火をとめて、②にみかんジュースを少しずつ加えて、よく混ぜる。
4. 型に流して、みかんの缶詰を飾り、冷蔵庫で冷やし固める。



5月のゴールデンウィークは「ステイホーム」で、お家で家族とゆっくり過ごされたことと思います。様々な制限のなか、普通に生活できることがどんなにありがたいことなのかを身に染みて感じています。毎日のようにコロナ関連のニュースが流れ、気持ちも落ち込みがちになりますが、そんな時こそ家族の時間を大切にし、元気のする料理を子ども達と一緒に作ってみませんか？
家族と食卓を囲みながら笑顔で美味しく食べてください。



♪ ピザを作ろう ♪



【材料：1人分】

(生地)		(具)	
薄力粉	30g	ピザソース	20g
強力粉	50g	玉ねぎ	15g
ドライイースト	小さじ1	ピーマン	10g
サラダ油	小さじ1弱	ミニトマト	2個
ぬるま湯	50cc	ベーコン	20g
塩	小さじ1/3	ピザ用チーズ	20g



用意するもの：ビニール袋

- ピザ生地材料をビニール袋に入れて、ビニール袋の上からよくもみながら生地材料をよく混ぜる。
はじめはベタベタしていますが、だんだんとまとまってきます。
生地が固いようなら、ぬるま湯を少しずつ足してください。
※ビニール袋にときどき空気を入れてこねましょう
ビニール袋が薄い場合は、2枚重ねましょう
- 生地がひとまとまりになったら、ビニール袋に入れたまま、生地を30分ほどやすませる。
- 玉ねぎ・ピーマン・ミニトマト・ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- クッキングシートの上に②の生地をだし、手で生地を薄く伸ばしていく。
ふちをやや厚めにしておくと具がのせやすいです。
- ピザソースをぬって、③の具とチーズをのせる。220～250度のオーブンで10～15分焼く。



※生地は四角やハート形など子ども達の好きな形に伸ばしてください。

コーン・ハム・ツナ・じゃがいも・ウインナー・餅など好みの具をのせてください。

栄養士の

エプロンだより

No.42

新年度になり、初めての集団生活や進級など新しい生活がスタートした方もおいでだと思います。慣れるまでには少し時間がかかりますが、子ども達もゆっくりと新しい環境に慣れていきます。早く慣れるためにも生活リズムを整え、優しく見守ってあげましょう。

☆ しっかり食べよう朝ごはん ☆

一日のスタートの食事である朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べる子 

- ☆ 一日元気に過ごせる
- ☆ 体温が上がる
- ☆ 頭の働きがよくなる

朝ごはんを食べない子 

- ☆ ぼんやりしたり、疲れやすい
- ☆ 体温があがらない
- ☆ イライラ、おこりっぽくなる

★朝ごはんを手早く作るには・・・

①前日の夜に下ごしらえをしておく

野菜を切っておく・みそ汁の具を煮ておく など

②前日の晩ごはんをアレンジ

煮物を卵焼きに混ぜる・ポテトサラダをサンドイッチの具に など

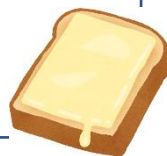
③作り置きできるおかずを用意しておく

煮物やきんぴらごぼう など



★ツナトースト

食パン	1枚
ツナ缶	1/2～1缶
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	適量
マヨネーズ	適量



パセリ・コーン・ブロッコリーや玉ねぎのみじん切りを入れても美味しいです。

1. ツナは汁気をきって、塩こしょう・マヨネーズを混ぜ合わせる。
2. 食パンの上に①とチーズをのせて、オーブントースターで焼く。

