

きゅうしよくだよい



聖隷こども園こうのとりのり豊田 2023年1月号

新年あけましておめでとうございます

大晦日やお正月を過ごした子どもたちの元気な声と笑顔が園内に広がります。今年も子どもたちにとって素晴らしい一年になるように、そしてご家族の皆様が元気に過ごせるよう願っています。

食を通して、子どもたちの健やかな成長のお手伝いをさせていただきます。よろしくお願い致します。

先日は「こどもの食生活についての調査」へのご協力をいただきありがとうございました。その中の『コロナ禍の食生活で困りごとはありますか?』では、メニューのマンネリ化や栄養バランス等、毎日の食事について困っているご家庭が多いことがわかりました。また、『ご家庭での食事について』では副菜を食べないご家庭が多いことがわかり、忙しい毎日の中、ご家族の体調も考慮しつつ、食材を使いきれような工夫をしながら家族の要望を取り入れたり、沢山食べてくれるメニューを模索しながらバリエーションを考えたり、と悩みが尽きない食事作りに「副菜」まで手が回らない現状を感じ取りました。

そこで今回は、慣れて身につければきっと簡単!『副菜』をマスターして栄養バランスを整える方法をお知らせします。

身につけたい! 「副菜力」



「副菜」とは、このお皿のこと。

小さなおかずですが、主食(ご飯やパン)、主菜(肉や魚)からは摂取できない栄養素を補う1品です。

取り入れることで、栄養バランスが整うだけでなく食卓の彩りもよくなり、「おいしそう!」の声が増えること間違いなしです。

◆食材◆

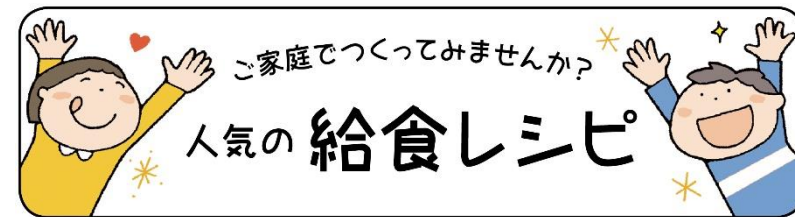
野菜、きのこ、芋、海藻をベースにその他の食材(大豆製品や肉、ごま、果物など)をプラスして、煮る、蒸す、焼く、炒める等の調理方法を組み合わせれば無限大にバリエーションが広がります。汁物も具沢山にすることにより副菜的効果が期待できますよ。サラダ等の生野菜よりも、加熱すると柔らかくなり甘味も出るので、乳幼児にとっては食べやすく、また量も食べられるので栄養バランスが整いやすくなります。

◆栄養◆

体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。不足するとカルシウム、鉄分、食物繊維が不足し、ビタミン不足では主食や主菜で取り入れた栄養素を活かすことができません。

◆ポイント◆

- いろいろな色の食材を使用する。(自然にバランスが整います)
- 旬の食材を使用する。(その季節に体が必要としている栄養が摂れます)
- 食べ慣れた味にする。(だし、醤油、みそのうま味は子どもに安心感を与えることができます)



納豆和え

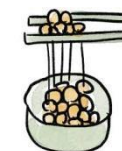
材料	作りやすい分量
ほうれん草	1/2 束
にんじん	2~3 cm
糸ひき納豆	1 パック
しょうゆ	適量



「葉物野菜が苦手な…」の子でも、このメニューをきっかけに食べられるようになる子続出! 絵本「ねばらねばなっとう」では替え歌も楽しめて美味しさ倍増です!

作り方

- ① ほうれん草は好みの固さに茹で、食べやすく切ってから絞る。
- ② 人参は千切りにして茹でて水を切っておく。
- ③ ボウルに①と②と納豆を入れ和える。醤油を適量加えて味付けする



※納豆はひき割り、小粒、大粒何でもおいしくいただけます。オクラ、もやし、きゅうり、キャベツ、えのき、わかめ等お好みの食材と共にしらすやかつお節をプラスすると更に栄養価が up!

パインサラダ



「おいしいからお家でも作って～」と言われたので教えて! と嬉しいご意見をいただきました♪ぜひお試しください。

材料	作りやすい分量
パイン缶	2 枚
キャベツ	2~3 枚
きゅうり	1/2 本
にんじん	1/4 本
*油	小さじ2
*酢	小さじ1
*塩	少々

作り方

- ① パインは食べやすい大きさに切っておく。
 - ② キャベツと人参は千切りにして茹でて水を切っておく。
 - ③ きゅうりは千切りにしておく。
 - ④ *の調味料を合わせ、①②③を加えて和える
- ※調味料は市販のフレンチドレッシングでもおいしくいただけます。レーズン、ツナ、ごまを入れるのもおすすめです。

れんこんチップ



野菜が苦手な子はパリッサクッとさせることで大好きなメニューになることが多いです。レンコンの他にもごぼう、かぼちゃ、にんじん等お試しください。

材料	作りやすい分量
れんこん	1 節
油	適量
塩	少々

作り方

- ① れんこんは厚さ1mmに切って水にさらす。
 - ② ①の水分をよくきって、160℃位の油でゆっくり揚げる。
 - ③ 少し色づいたら取り出し、熱いうちに塩をかける。
- ※仕上げに青のりや粉チーズ、ガーリックパウダー等お好みでアレンジしてくださいね。