

12月 食育だよ!

平成30年11月30日刊行

カブの葉っぱを食べましょう!

カブの葉っぱを捨てていませんか? 味にクセがなく、幅広い料理に活用できるカブ。根っこである白い部分を食べるのが主流ですが、実はカブの葉っぱにはたくさんの栄養素が含まれています。

青々としたカブの葉は、緑黄色野菜に分類されます。この青々しさこそが、β-カロテンです。β-カロテンは、皮膚や粘膜、免疫を正常に保つ働きがあります。また体内でビタミンAに変換され、髪の毛や目の健康を維持する働きがあります。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油との相性がとても良いです。炒め物や、ドレッシングに和えて食べる事がおすすめです。

また、カブの葉にはカルシウムも多く含まれています。骨や歯の形成はもちろん、血液を作るために重要な栄養素です。カルシウムは体内で作ることが出来ないため、必ず食品から摂取しなければなりません。牛乳や乳製品のみならず、野菜からでもカルシウムの摂取が出来るので積極的に食べましょう。

《12月の新メニュー》

- ★野菜たっぷりラーメン…野菜をたくさん使用し、野菜が苦手な子でも食べやすいように味付けをします。
- ★肉団子…あらかじめ肉に卵なしマヨネーズとオイスターソースで味付けをしてから、揚げます。タレがなくてもそのまま食べられます。
- ★生揚げとツナのチーズ焼き…生揚げにツナを混ぜた味噌マヨネーズをかけ、チーズをのせて焼きます。子どもが食べやすいように工夫します。
- ★鶏肉のマーマレード焼き…マーマレードジャムに漬け込み、オレンジの風味を活かした味付けにします。



★12月の食事風景・食育風景★

今年も早いもので残すところあと1ヶ月となりました。子どもたちの成長は日を追うごとに感じられ、4月に比べてどの年齢の子も食べる量が増え、噛む力もついてきました。11月から幼児のごはんの量を増やしましたが、以前と変わりなくよく食べています。たくさん食べてももっともって成長して欲しいです。

11月は「ひじき」の食育を行いました。ひじきは海藻であることや、食べる時は真っ黒だが、海の中では緑色をしているということを伝えると、どの子も驚いていました。また、ひじきにはカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富に含まれているという話をすると「それ知ってる!」「カルシウムは骨を作るんだよ」という声が聞こえてきました。毎月の食育が子どもたちの知識につながっているということを実感し、嬉しく思いました。最後には、乾燥ひじきと水に戻したひじきを見比べました。「大きくなって!」という声が聞こえ、変化に気付く姿が見られました。普段見るひじきは水に戻して膨らんでいる状態なので、乾燥ひじきと見比べる事で食材そのものを知る良いきっかけになったと思います。その後の昼食では、ひじきのマヨネーズサラダを提供しました。食育を行ったことで、どの子も積極的に食べる姿があり、ほとんどの子が完食したので良かったです。今後もひじきを使ったメニューをたくさん考えていきたいです。

◎新メニューレシピ◎

「カブの葉チャーハン」



材料(4人分)

- 米…2合
- 塩…小さじ1/2
- 油…4g
- 水…420cc
- ・カブの葉…80g
- ・焼豚…80g
- ・しらす干し…8g
- ・卵…2個
- ・角チーズ…40g
- ・油…4g

作り方

- ① 米を洗い、炊飯器の釜に●を加え炊く。
- ② カブの葉は、塩茹でをし、よく絞って細かく刻む。
- ③ 卵は炒り卵、チーズと焼豚は7mm角切りにする。しらす干しは茹でる。
- ④ フライパンに油をひき、焼豚、しらす干し、カブの葉を炒める。
- ⑤ ④にご飯、炒り卵を加え、よく混ぜる。
- ⑥ 火を止めて最後にチーズを加えて混ぜ合わせる。

