



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



げんきをつくる 食卓

●おいしのだしを取りましょう！ だしを取り方（かつお節・昆布）

- ① 材料を用意する
水1.8ℓ、昆布30g、かつお節30gを用意して、昆布は軽くぬらした布でさっと汚れを拭いて、鍋の中に分量の水を入れて5～6時間つけておく。
- ② 中火にかける
鍋を中火にかけて、煮立たないように注意して、あくを取りながら10分ほど煮出す。昆布は表面に泡ができてきたら取り出す。
- ③ かつお節を加える
火をやや強めて沸騰直前に、かつお節を一気に加える。
- ④ 均一に火を通す
菜箸でかつお節をていねいにほぐしながら押さえて、均一に火が通るように混ぜる。
- ⑤ こす
再び煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたざるでこす。一気にかつ静かに流し入れるとよい。
- ⑥ しぼる
だしが落ちなくなったら、かつお節をペーパータオルで包んでしっかりしぼる。

★ 基本のだしは、昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸の二つのうまみ成分が混ざり合い相乗効果でおいしさが増します。

和食の日(11月24日)

「和食」は、ユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されています。しかし、現状では、日々の食生活から「和食」を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっています。

日本人の一人ひとりが「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11月24日」を「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」の日と制定しました。また、学校、保育所などに和食の提供を推進するように「だして味わう和食の日」として実施しています。



笑顔で食卓を囲みましょう

食卓や食事をする部屋の環境は、食べる意欲に直接関わる大切な要素です。食器、手ふきタオルを整え、花を飾ると素敵です。こぼしたらその都度「きれいにしようね」と声をかけながら拭き取り、こぼすことが多い場合は、床にシートや使い捨てられる紙などを敷いておけば、落ち着いて食べられます。大人の笑顔がなによりよい環境をつくれます。

テレビは消して、五感をフル稼働してより豊かに味わえるようにしましょう。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



旬の食材

ほうれん草

ほうれん草は緑黄色野菜の代表です。カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、クロロフィルを多く含み、食物繊維は柔らかく良質です。品種改良や栽培法により、今では1年中出回っていますが、本来の旬は冬です。寒さに強いので、冬霜にあたることで甘みも加わり味わいがアップします。さらに、栄養価も高くなるので、冬場のほうれん草を積極的に食べることをおすすめします。ただし、シュウ酸が含まれていますので生食用以外は下茹でしてから使用するようにしましょう。葉に張りがあり、緑が濃く、茎のしっかりしている物が新鮮です。乾燥しないようにラップか濡れた新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。



だいこん(大根)

生のまますりおろせば、自然の辛みが味わえて、コトコト煮れば甘みが増す、和食ではなくてはならない食材です。冬の時期の大根は甘みがより増してくるのが特徴。煮物やおでんなどに向いています。大根は、かつては全国各地で200品種を超える固有のものが栽培されていましたが、最近では青首大根が主流になっています。大根には、デンプンの消化を助ける酵素ジアスターゼ(アミラーゼ)が含まれています。また、オキシターゼという酵素は、たんぱく質の焦げの発がん作用を抑えるので、焼き魚や焼肉に大根おろしを添えるのは、健康のために良い組み合わせといえます。酵素は熱に弱いので、生の大根をおろしにすることで効果を発揮します。

大根の葉は、いろいろな栄養素が豊富です。カロテン、カルシウム、食物繊維が含まれているので、調理を工夫して食べましょう。



柿

柿は中国、日本など東アジア原産の果物で、品種が1000種近くあります。大きく分けると「甘柿」と「渋柿」に分けられます。「甘柿」の中でも富有柿は岐阜県が発祥の地といわれています。「渋柿」は、渋抜きをしたり、干し柿として食べます。柿は果物の中でも栄養の宝庫で、寒い冬に向かい、風邪予防に効果的な、抗酸化作用を持つビタミンCやβカロテンなどが豊富です。へたがきれいに果実に張りつき、果実との間に隙間がないのが良い柿です。また果皮がしっとりして張りがあり、全体的に色づいているもの、また持ったときに重みがあるものを選びましょう。



●行事の由来 七五三

3歳と7歳になった女の子と、5歳になった男の子が、神社などにお参りして健康に感謝し、これからの成長を願う儀式です。もとは年齢ごとに別の行事でしたが、江戸時代に1日にまとめられ明治になって庶民の間に広まりました。

