

11月 食育だより

乳幼児食

★うす味を心がけましょう！

子どものおよそ3割が味覚を正しく認識できない！

東京医科歯科大学の研究グループが出した論文によると、塩味と苦味の区別ができなかったり、酸味がわからなかったりする子どもが3割いるという研究結果がありました。味覚は聴覚や触覚と同じく「感覚」です。味覚を育てるためには、感覚に敏感になることが大切です。

基本はうす味

味の濃い食品は味蕾の働きを低下させるという問題があります。噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないと人は味覚に集中できないといわれています。



そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。

給食室では毎日塩分計で測って給食を作っています。塩分計は、量販店などで購入することが出来ます。一度ご家庭でも塩分を測ってみたいいかがでしょうか？

望ましい塩分濃度

	塩分濃度	
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%
幼児期	0.6~0.7%	大人の味噌汁を少し薄めた程度
大人	0.8~0.9%	大人もこれ以上は濃くならないように！
外食	1.1~1.2%	汁物は水やお湯で少し薄める意識をもって！

ちーこ先生のSDGsレシピ

ごぼう1本使い切る！作り置き料理2種
「ゴマごぼう」「ツナごぼう」



osaka food style
★★★★★

野菜の値段は年末年始が近づくと高騰します。ごぼうは2本1袋で売られていることが多いので、1本使って、残りの使い方に悩む方もおられるのではないのでしょうか。今回は旬のごぼう1本を使い切れる料理を2品ご紹介します。冷蔵庫で3日以内に食べ切ってください。

■作り方■

☆ごぼうの下ごしらえ☆

ごぼうに流水を当てながら、タワシで全面を優しくこすり洗います。4cmの長さに切って、縦4等分にする。切ったらすぐに酢水にさらす。

～ゴマごぼう～

- 1.ごぼうの水気を切り、鍋に入れる。かぶるくらいの水を注ぎ、蓋をして強火にかける。沸騰したら5～6分ほど柔らかくなるまでゆでる。

※電子レンジを使う場合は、耐熱容器に切ったごぼうと水100ccを入れ、ラップをかぶせて600wで3～4分加熱する。

- 2.ごぼうをザルにあげ、水気を切る。(ごぼうは水を吸いやすいので、「しっかり」水気を切ろう)ボウルにaとともに入れ、菜箸で混ぜ合わせ、すりゴマも加え、さらに混ぜる。



～ツナごぼう～

- 1.鍋に昆布、水気を切ったごぼう、ツナを缶汁ごと、bを入れ、フタをして弱めの中火で6分煮込む。
- 2.フタをあげ、菜箸で水気がほぼなくなるまで混ぜながら煮る。ボウルに移し、オリーブ油を加えて混ぜる。



材料(作りやすい分量)



～ゴマごぼう～

ごぼう 1本(100g)
a(薄口しょうゆ・砂糖・みりん 各大さじ1/2)
すりゴマ(黒でも白でも) 15g

～ツナごぼう～

ごぼう 1本(100g)
ツナ水煮缶(食塩不使用) 小1缶(70g)
オリーブ油 大さじ1
昆布 2g
b(薄口しょうゆ・砂糖 各大さじ1/2
水 50cc)