



食育だより

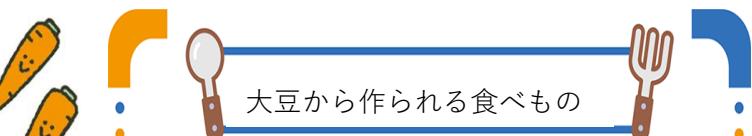
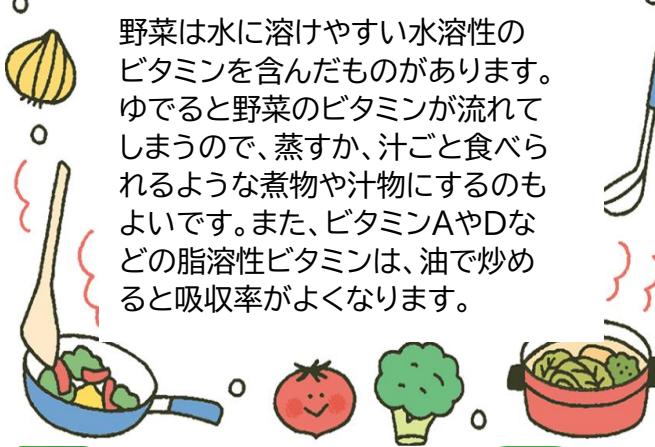


暦の上では春ですね。暖かい日があったり、寒い日があったりと体調も崩しやすい時季です。十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。



野菜の栄養を逃さない工夫

野菜は水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮物や汁物にするのもよいです。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは、油で炒めると吸収率がよくなります。



大豆から作られる食べもの

- 大豆は様々な食品に加工されています。
- 豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ、しょうゆといった調味料、豆乳やきな粉などおやつの材料になるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるともいいですね。



いちごのおやつ

材料（子ども1人分）

いちご 45 g (3粒)
豆乳 50 g
砂糖 8 g
ゼラチン 0.8 g
水 8 g

いちごのババロア

- 1・ゼラチンは、水に入れふやかす。
- 2・いちごはよく洗い、へたをとる。飾り付け用に1/2個を残し、残りを豆乳、砂糖と一緒にミキサーにかけ、ボウルに移す。
- 3・1を耐熱容器に入れ、電子レンジで20秒ほど加熱し、液体にする。
- 4・2に3を入れ、泡立て器などでよく混ぜる。カップに入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 5・4に飾り付け用のいちごを飾る。

1月13日 親子クッキング②

手打ちうどんを作ったよ！



