

きゅうしよくだより

2023年
3月号



少しずつ春の気配を感じる季節になりました。進級・卒園と1年間の節目を迎えます。季節の一回りとともに、心も身体も大きく成長した子どもたち。食への興味も大きく膨らんでくれたらいいなと思っています。元気な春を迎えるために、3度の食事をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう。



ひな祭りにまつわる食べ物

ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



ひしもち

ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤（くちなし）は桃の花、白（ひしの実）は雪、緑（よもぎ）は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春がおとずれることを意味しています。

春を感じよう

3月になると献立に登場する菜の花について

菜の花は春らしい暖かい色合いをしていることからひな祭りの料理に使われます。春野菜の中でもビタミン、ミネラル類、食物繊維が豊富な野菜です。鉄の吸収を促進するにはビタミンCが重要です。ビタミンCはほうれん草の4倍もあるといわれています。美肌効果や風邪予防、便秘予防にも効果があります。少しほろ苦さを感じる春の味をお楽しみください。



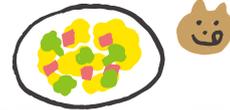
レシピ 菜の花とベーコンのスクランブルエッグ

材料（4人分）

菜の花 300g
ベーコン 80g
卵 2個
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/3～
こしょう 少々

作り方

- 1 菜の花は食べやすく切り、さっとゆでて軽く絞る。ベーコンも食べやすく切る。
- 2 フライパンに油を熱し、溶いた卵を加えスクランブルエッグにしておく。
- 3 別のフライパンに油を熱し、ベーコンを加えて炒め、菜の花を入れ、全体が混ざったら②と塩、こしょうをして全体を混ぜ合わせる。



ベーコンの旨みと卵で菜の花の苦みが食べやすくなります。生クリームとバターを加えて焼くと、キッシュにも大変身！

1年間を振り返ってみましょう！

この1年を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあります。卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返り、できるようになったものにチェックを入れてみましょう♪

<input type="checkbox"/> 食事の前には手洗いができた		<input type="checkbox"/> 好きな食べ物が増えた		<input type="checkbox"/> よく噛んで食べた	
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けのお手伝いができた		<input type="checkbox"/> おともだちや先生・家族で、楽しく食べることができた		<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた	

ご意見をふまえて…
疑問や質問に
お答えします。

臭みの原因と臭みとりの方法

魚の生臭さの原因はトリメチルアミンというアルカリ性の揮発しやすい物質で、有機化合物の一種です。魚の水揚げ後、時間の経過と共に旨味成分の一つであるトリメチルアミン-N-オキシドが分解して生じた物です。水に非常に溶けやすく、低濃度では魚臭、高濃度ではアンモニア状の臭気を有します。



酢洗い

トリメチルアミンはアルカリ性なので、酸性のお酢などで中和させ化学的に臭い物質を抑制させます。

水を張ったボウルにお酢をひとまわし入れ、お魚の身を入れて優しく洗います。ついでに血合いや残った鱗も落としちゃいましょう。洗ったら水気をキッチンペーパーでよく拭き取って、味付けをしていきます。



清酒やワイン漬け

アルコールには揮発するときに食材に含まれる臭い物質と一緒に揮発させる「共沸」という効果があります。さらに臭いをマスキングする（抑える）効果や身を柔らかくする効果に加え、旨味成分も大量に含まれているので下準備や調理途中に使うには持ってこいの調味料と言えます。



霜降り

80度の熱湯に切り身をさっとくぐらせて、血合いや汚れ、ぬめり、微細な鱗などを取り除きます。身が白く変化する事から霜降りと呼ばれています。



塩

魚の切り身に塩を軽く振ります。すると浸透の作用で中の水分が臭い成分を伴って出てきます。これをキッチンペーパーで拭き取るか、流水または酢水でさっと落とします。

▶白身魚 は塩を振って5~10分、
▶青魚 は白身魚より多めに塩を振り20~30分程置きます。
放置時間が長いと旨味成分まで流れ続けてしまうので注意してください。



レモン（クエン酸）

お料理の仕上げやマリネの時に絞ってふりかけます。



レシピ

火少めごぼうとひき肉ご飯



*混ぜご飯はお子さんの食が進むのではないでしょう。

材料（幼児1人分）

米	40g	しょうゆ	5g
ごぼう	30g	みりん・酒	各3g
鶏ひき肉	25g	砂糖	2g
油		かつおだし	0.3g
		刻みのり	

作り方

- 1 米は通常より少し少なめの水加減で炊いておく。
- 2 鍋に油をしき鶏ひき肉とごぼうを炒める。
- 3 ②に火が通ったら、調味料でしっかり味をつける。
- 4 炊きあがったごはん混ぜ、刻みのりを散らす。