きゅうしょくだより

2025.12.1
堅田保育園 ・ 堅田第二保育園

12月

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

乾物を食べよう

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

代表的な乾物

●**高野豆腐**…たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰めに。

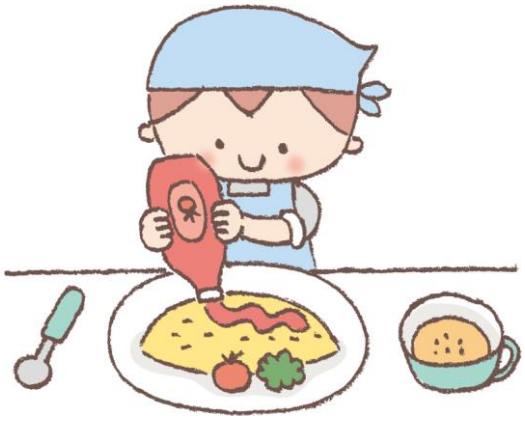
●**干ししいたけ**…うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。

●**切干大根**…カルシウム、鉄分、ビタミンＢ１・Ｂ２が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。

●**豆類**…粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。

●**乾燥ひじき**…食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。

お手伝いをやってみよう

盛りつけ

料理の盛りつけは、子どもがごはん作りに参加したと感じられる絶好の機会です。仕上げにごまやカツオ節をふる、ケチャップやソースなどの調味料をつけるといった難易度の低いことから始めます。できたおかずを皿に移すことや、ごはんをよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらサラダの盛りつけを一人で全部やってみるなどにもチャレンジしてみましょう。