



食育だより



No.12 令和6年3月号

山手幼稚園 食育担当 伊島

三月三日は「ひな祭り」です。

桃の花が咲くことから、「桃の節句」ともいいます。

女の子の成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを用意しお祝いします。

桃の花の色で赤色は魔除けで、白色は雪で清らかに、緑色は大地を表し、四季の色を表すとも言われどちらも健康を願うとされています。

厄を払うお酒とされていますが、子どもにはアルコール分の無い甘酒などが使われます。「桃花酒」とも言われるようです。

縁起の良い食材をふんだんに使う事で、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿・豆はマメに働ける・・・等々

ハマグリ(ハマグリ)の貝殻は、同じ貝としか合わない事から「良いパートナーにめぐり合い幸せになれますように」と願いお吸い物の具材として使います。



ひし餅と
ひなあられ



白 酒



ちらし寿司



潮汁(うしおじる)

潮汁(うしおじる)の作り方

「材料」： 水(500CC)・昆布5～6cm四方(約5g)・はまぐりorあさり(200g)・酒(15g)・塩(ひとつまみ) 木の芽or万能ねぎ(小々)

「作り方」： 30分前に鍋水を入れ昆布を漬けておく。
洗ったハマグリ(あさり)を入れ火にかけ沸騰したら昆布を取り出しアクをすくいと弱火にしハマグリ(あさり)の口が開いたら酒・塩(調整)を加え完成。
お椀に盛り付け最後に木の芽(万能ねぎ)をのせたら出来上がりです。

補足……………うまみが弱いと感じたら淡口醤油をお好みで少々加えてもOKです。また、ハマグリ(貝類)は煮

詰め過ぎると硬くなるため温め直す場合は貝を事前に取り出し、だし汁だけを温めると良い。

食品添加物って何・・・？

食品の保存、腐敗を防いだり、食品の色を鮮やかにしたり、香りつけをし食品同士を混ぜたりやすくしたり固めたりと全てが化学品と言ってもいいでしょう。中には人体への害が疑われる物もあり子供達にはできるだけ食品添加物が使われていない食べ物を与えたいですね。



食品添加物って知ってますか？



添加物の主な種類

種 類	主な品目名	内 容
保存料	安息香酸・安息香酸ナトリウム プロピオン酸・ソルビン酸	細胞やカビなどの微生物が増殖するのを抑えて、食品が腐るのを防ぐ。 全て毒性物質と言えます。
防カビ剤	OPP・TBZ・ジフェニル	柑橘類やバナナなどがカビたり、腐敗するのを防ぐ。発がん性や催奇形性のあるものがある。
発色剤	亜硝酸ナトリウム・硝酸カリウム 硝酸ナトリウム	食肉が黒ずむのを防ぐ。 毒性の強い亜硝酸ナトリウムが含まれる。
着色料	赤色2号及びそのアルミニウムレーキ 赤色102号・赤色104号・二酸化チタン	食品を着色するためのもの。最も数の多いタール色素は構造的に全て発がん性が疑われています。
酸化防止剤	BHA・BHT・没食子酸プロピル	食品が酸化して変質するのを防ぐ。 最近はビタミンE、Cが多く使われている。
甘味料	サッカリン・スクラロース アスパルテーム	食品に甘味を加える。 サッカリンナトリウム、ソルビットなどが多く使われている。
調味料	DL-アラニン・グリシン L-グルタミン酸ナトリウム	旨味を付ける。アミノ酸系・核酸系 有機酸系・無機塩の4タイプがある。
乳化剤	ステアロイル乳酸カルシウム ポリリン酸カリウム	混じりにくい2つ以上の液体を混じりやすくする。 いずれも毒性は低い。
膨張剤	炭酸ナトリウム・塩化アンモニウム ポリリン酸カリウム	カステラやケーキなどにふくらみをもたせる。
香料	サリチル酸メチル・プロピオン酸 バニリン・ベンズアルデヒド イソチオシアン酸アリル	食品に香りを与える。 添加物の中で最も多い。 添加量は、通常0.01%以下と少ない。
殺菌料	次亜塩素酸ナトリウム 高度サラン粉 次亜塩素酸水	微生物を殺して、食品が腐るのを防ぐ 保存料よりも毒性が強い

2/27・28・29・3/1の日に年中さんがクッキングをしました。

♡さつまいも蒸しパン作り&さつまいもフライを食べました♡

♡初めてのお味噌作り・・・年長さんになってから食べようね♡



潰したさつまいもに米粉・砂糖・ベーキングパウダー
豆乳・レモン果汁・油・バニラエッセンスを加えます。



蒸したさつまいもを潰していきます。



味噌づくりにも挑戦してみました♡
柔らかく煮た大豆を麺棒を使ってしっかり潰していきます。
つぶつぶがなくなるまでみんなで協力して頑張ってくれました♡



材料を混ぜたらカップに詰めて蒸していきます。



つぶつぶがなくなった大豆に米麹と塩を加えてみんなの小さな手でしっかり揉んで混ぜたあとは味噌樽の中に入れて空気が抜けるまで手で押しはみんな大はしゃぎで「美味くな～れ」の大合唱でした♡
年長さんになったらみんなで味噌汁にして食べようね♡



みんなで作った蒸しパンは最高で～す♡