



# 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のもいいですね。



## いちごのおやつ

## いちごのババロア

材料 (子ども1人分)

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

- ゼラチンは、水に入れふやかす。
- 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。
- 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。
- 2に3を入れ、泡だ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。
- 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!



