



# 食育だより



## 野菜の栄養を逃さない工夫

野菜に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ものや汁ものにするといいでしょう。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。

## ひな祭りの菱（ひし）もち

ひな祭りには菱もちを飾ってお祝いをします。下から緑・白・ピンクの色がついていて、魔除けや健康を願う意味が込められています。また雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃（ピンク）の花が咲く、春の様子を表すともいわれています。

## 接触感染を予防しよう

接触感染は手や体についた病原体が体内に入り、増えることです。握手・抱っこなど体に直接ふれることや、病原体がついたドアノブ・手すり・遊具・本などで間接的にふれることで感染します。食事の前後やトイレ、外で遊んだあとなどは手洗いを徹底しましょう。

## 離乳食 冷凍保存で準備を楽に

離乳食を一度に調理して冷凍保存するときは、次のことに注意しましょう。

- ①新鮮な食材を使う。
- ②しっかりと冷ましてから清潔な容器や袋に入れる。
- ③小分けにして密閉し、一度解凍したら使い切る。
- ④作ってから、1週間ほどで使い切る。

冷凍したものを使うときは、必ず再加熱しましょう。

## 親子で学ぶ食の基本

### いろいろなだしを知ろう

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。

<p><b>かつお節</b> お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ</p>	<p><b>昆布</b> 煮もの、鍋もの</p>	<p><b>煮干し</b> みそ汁、うどんだし</p>
<p><b>干しいたけ</b> めんつゆ、炊き込みごはん</p>	<p><b>焼きあご</b> 鍋つゆ、めんつゆ、煮もの</p>	<p><b>野菜くず</b> 野菜スープ、煮もの</p>