

食育だより

令和5年9月1日
王司保育園

食品表示には大切なことがいっぱい

食品についている表示やマークから、その食品について様々なことがわかります。

どんな原材料を使って作られたか、どう保存したらよいかなど、食品表示から読み取れる情報を見てください。

名称

どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります。

内容量

どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

製造者

この食品を売っている会社の名前や住所が書いてあります。

いちごジャム

名称	いちごジャム
原材料名	砂糖、いちご、酸味料(クエン酸)、ゲル化剤(ペクチン)
内容量	400g
賞味期限	2012.1.15
保存方法	開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇〇

原材料名

原材料の中で使った量が多いものから順に書いてあります。

期限表示

いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

きのこがおいしい季節



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。



おすすめ



材料
大人2人分・子ども2人分

- ・里芋…4個
- ・にんじん…1/3本
- ・小松菜…1株
- ・三温糖…大さじ1
- ・味噌…小さじ1と1/2
- ・白いりごま…大さじ1
- ・酢…適量
- ・塩…適量

◆作り方

里芋のごま味噌煮

- ① 里芋は水洗いし、皮をむいて塩でもんでおく。
- ② 鍋に①の里芋を入れ、ひたひたにかぶるくらいの水と酢少々を入れて火にかけ、一度ゆでこぼす(沸騰したらゆで汁を捨てる)。
- ③ 鍋ににんじんを入れ、ひたひたの水を加えて煮立てる。
- ④ にんじんが柔らかくなったら、②を入れ、3分の1ほどがひたるくらいの水と、三温糖、味噌、ごまを入れて煮る。
- ⑤ 小松菜は洗ってざく切りにし、別にゆでて水を切る。
- ⑥ ④に味がしみたら、⑤を合わせる。

調理のポイント

里芋の代わりにじゃが芋でもおいしく作れます。里芋は、ぬめりをとってから煮ると味がしみこみやすいです。塩でもんだり、酢を入れた湯で一度ゆでこぼすことによって、強いぬめりがとれます。