

平成29年4月号

こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。
食べ物には一番美味しくて栄養たっぷりの時期、『旬』があることはご存知ですよね。
『旬』とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食べ物によってその時期は違いますが、一番美味しくて栄養もたっぷりです。『旬』のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。
今月の食育通信では、春が旬のアスパラガスを使った料理を紹介しています。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



「よくかむ」話

「よくかむ」ための7つのルールをふまえて、「よくかむ日曜ごはん」に掲載されている「よくかむ」話を紹介します。今回は、「水を置かない」です。

「子どもの食事には何を飲ませる？」

大人はお茶やお水、お酒など食事のときに飲むことが多いですが、子どもの食事にはどんな飲み物が良いのでしょうか？栄養を考えて野菜ジュース？虫歯になりにくいお茶？冷たい水でしょうか？答えはよくかむために「**食事中にはなるべく飲み物はひかえる**」です。

「そんなことしたら、のどに食べ物がつかえてしまうのでは？」というお母さんたちの意見もよくわかります。でも、これは違います。食べ物を口に入れるとその刺激で唾液がたくさん出ます。また、唾液は口の周りにある「唾液腺」という袋にたまっているので、よくかんで口をしっかり動かすと、筋肉がポンプの働きをして唾液がたくさんでます。つまり、**飲み込むには食事の水分と唾液で十分なのです。**

最近の子ども達の約9割以上は食事の際に食卓に水やお茶、ジュースなどを置くことが多いという報告があります。飲み物を置くことで、流し食べをしたり、丸呑みをしたりするクセがつき、よくかむ回数が少なくなります。また、食事の際の水分により消化吸収のための唾液量が少なくなるという報告もあります。

ただし、水分を全く取らないことは問題です。子どもの体は水分が多く、大人よりも一日の水分の出し入れの占める割合が多いです。よくかむ食事をするためにも食事の後などに水分は十分に取るようにしましょう。



4月のレシピ

アスパラの豚肉巻き



《 材 料 》

アスパラガス
豚肉またはベーコン

タレ
※お好みで、ポン酢、塩コショウ、焼肉のタレ
ゴマドレッシング、ケチャップなど



《 作 り 方 》

- ① アスパラガス(短いタイプなら、切らなくてもよい)を電子レンジで約2分温めます。
- ② 粗熱をとり、豚肉を巻きます。
- ③ 巻いたものを再び電子レンジで2分温めます。
- ④ 食べる時に、お好みのタレをかけて食べます。



《 料 理 の ポ イ ン ト 》

一口サイズにせず、細長くすることで前歯を刺激します。

電子レンジは便利ですが、お時間があるときは蒸すとより美味しいかもしれません。

アスパラのベーコン巻き・アスパラの豚肉巻き・ナスのベーコン巻き・ナスの豚肉巻き等アレンジができます。

これらの作り方は全て同じです。ナスを使う時は、横方向に長くなるように切って下さい。

ポン酢でさっぱりとした味つけにしても良いですし、粒マスタードマヨネーズでピリ辛にしても合います。

また、油を使わないので、とってもヘルシーです。

《 スタッフ の コメント 》

今回のポイントは、野菜を長めに切って、前歯でかじるようにしたことです。さらに、スジや皮は取り切り過ぎない！！

豚肉も重なるように巻いたので、とにかく前歯を使わないと食べられないメニューとなっています。

大人の方はさっぱりとポン酢や塩コショウで。おこさまには焼肉のタレなどで味付けすると食べやすいかと思います。

ただし、ご年配の方や、前歯が使えない人にはちょっと食べにくいメニューです。矯正治療中の瀬在さんは噛みきれず、大変な思いをしておりました(^_^) アスパラだけでなく色々な野菜で試してみてくださいね♪ (福島)