食育だより　令和５年５月号

食で育み未来につなげる　いのちときずな
～生涯を通じた心身の健康と
持続可能な食を支える食育の推進～
（第４次伊勢原市食育推進計画基本理念）

発行：伊勢原市役所子ども育成課

心地よい風が吹く季節になりました。子ども達は新しい環境に少しずつ慣れてきたでしょうか。

季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。栄養バランスよく食べて元気な身体を作っていきましょう。

旬のものをキャッチしよう

昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、楽しんでいました。その季節に最も多くとれ、最も味の良い魚や野菜、果物などを「旬」のものと呼び、それを味わうのが食事の楽しみや文化でもあります。

【５月頃が旬の食べ物】

・魚介類：あじ、あまだい、かつお、まさば、貝類　など
・野菜：にら、レタス、いんげん、キャベツ、グリーンアスパラガス、
　　じゃがいも、たまねぎ　など
・果物：メロン、びわ　など

近年、野菜や果物など、ほとんどの食材が年間をとおして出回り、季節感が失われてきています。それでも多くのスーパーマーケットでは、旬の食材が目立つところに陳列されたり、ポップやシールが貼られていたりします。いつまでも「旬」のものを味わう喜びを失いたくないものです。

外食でもバランスよく食べよう！

気候の良い５月、長いお休みもあり外食やテイクアウト、出前などを利用する機会が多くなるのではないでしょうか？

レストランやお店の料理は、家庭ではなかなか作れない料理や珍しいメニューも並んでいます。好きなものを好きなだけ食べたいところですが、味の濃い料理や脂肪を含む料理が多く、食塩や脂質の摂取量増加につながりやすくなります。お好きな料理と野菜やきのこ、果物、海藻類を多く含むサラダや和え物、具沢山の汁物などの「副菜」を加えたり、手作りの料理を１品加えることで、栄養バランスをとりやすくなります。

好きなものだけを選ぶのではなく、主食（ご飯・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・果物・きのこ・海藻類など）が揃う様に選び、適量を食べるようにしましょう。

簡単！
かむかむレシピ

あじの南蛮漬け

初夏に旬を迎える魚のあじ。青背魚の中では脂肪分が少なく高たんぱくです。

エラから尾びれにかけて硬くとがったウロコ「ゼイゴ」があるのは、あじの仲間にだけある大きな特徴です。調理の時に、きれいに取り除きましょう。

【材料】作りやすい分量
・あじ（３枚におろしたもの）
　　…３～４尾分
・塩・コショウ…少々
・小麦粉…適量
・揚げ油…適量
・ピーマン…３個
・たまねぎ(小)…１個
・にんじん…1/2本
・セロリ…1/2本
・だし…2カップ（400ml）
・みりん…大さじ3
・塩…小さじ1/4
・酢…大さじ１・1/2
・しょうゆ…少々

【作り方】
①ピーマン、たまねぎ、にんじん、セロリは３～４㎝長さのせん切りにする。
②あじに塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。フライパンできつね色になるようカラリと揚げ焼きする。
③鍋にだし、みりん、塩を入れ中火にかける。煮立ったら①の野菜を入れ３～４分煮る。火を止めてから酢としょうゆを加える。
④③が熱いうちに②に回しかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

＊季節や好みに合わせて魚や野菜を変えてもおいしくできます。