

# 食育だより 令和7年12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：伊勢原市保育・幼稚園課

吹き抜ける風がますます冷たくなってきました。透き通った青空を見上げると心地よさを感じられる季節でもあります。年末年始は楽しい行事も多いので、栄養バランスの良い食事を心掛け、体調を整えて元気に過ごしましょう。



## ～煮物のコツ～

寒くなると、食卓への登場回数が増える煮物や鍋物。野菜とたんぱく源となる肉や魚、豆腐、たまご等を一緒に摂れるので、栄養バランス良く食べられます。

煮物は、「多くの食材が必要で、作るのに時間がかかる」と、あまり作らない家庭もあるかもしれませんが、ちょっとしたコツをおさえると、簡単においしい煮物を作ることができます。

### ①野菜を下茹でする

大根やごぼう、里芋などは、すっと串が通るくらいに下茹ですてから煮ると、調味料が染み込みやすくなります。下茹での代わりに電子レンジでの加熱で代用も出来ます。

### ②だしを活用する

うま味成分や香りがしっかり出ただしを使うことで、うま味の相乗効果を発揮し、少ない調味料でもおいしく食べられます。

### ③「さ・し・す・せ・そ」の順で調味料を入れる

「さ・し・す・せ・そ」は、「砂糖・塩・酢・しょうゆ・みそ」のことです。砂糖は分子が大きく食材に浸透しにくいので、先に加えます。甘味を付けるだけでなく、素材を柔らかくし、味を染み込みやすくする働きがあります。塩は砂糖と比べて分子が小さいため、味が染み込みやすいです。酢・しょうゆ・みそは香りを生かすために最後の方に入れて良いでしょう。



旬の食材をたっぷり使って、おいしい煮物を味わってください！

12月22日は

## 冬至 ～「ん」がつく食べ物～

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

### 冬至の七種

なんきん（かぼちゃ）、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどん（うどん）。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという縁起を担いだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

### 小豆（あずき）

古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や、小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。



簡単！

かむかむレシピ



## フライパンで作る 筑前煮



ゴロゴロと具が大きくて温かい煮物を食べると、体と心がホッとしますよね。今月は「煮物のコツ」を生かし、フライパン1つで作るレシピを紹介します。「ん」のつく野菜を入れて冬至にも作ってみてください！

### 【材料】 作りやすい分量

- ・鶏もも肉…1枚
- ・こんにゃく…100g
- ・ごぼう…1本
- ・れんこん…1節
- ・人参…1/2本
- ・里芋…小8個（冷凍可）
- ・しいたけ…4枚
- ・きぬさや…4～5枚
- ・サラダ油…大さじ1
- ・だし汁…500ml

- A
- ・酒…大さじ4
  - ・みりん…大さじ4
  - ・砂糖…大さじ2
  - ・しょうゆ…大さじ4

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切る。こんにゃくは一口大にちぎる。ごぼう、れんこん、人参、里芋、しいたけは一口大の乱切りにする。（ごぼう・れんこんは水に放ち、水気を切っておく。里芋は塩をみ込み、水洗いしてザルに上げる。）きぬさやは筋を取り塩水で茹でておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、きぬさや以外の具材を入れて炒める。
- ③鶏もも肉の表面に薄く焼き色が付いたら、だし汁を加え強火にかける。煮立ったら落とし蓋（オーブンペーパーなどでもOK）をして弱火で煮る。
- ④柔らかく煮えたらAを順に入れ、煮る。
- ⑤味が染みてきたら火を強め、汁気が少なくなるまで煮詰める。器に盛り、きぬさやを散らす。

