



パクパクだより



厳しい暑さもようやくやわらぎ、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。気持ちの良い秋晴れの日には、お外で元気いっぱい遊び、おなかがすいたらしっかり食べ、これから迎える冬に備えて元気な体を作りましょう！



豊橋の野菜を食べよう

豊橋は農業が盛んな地域であり、一年を通していろいろな野菜を栽培しています。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整えるだけでなく、免疫力を高めて、病気の予防にも役立ちます。

豊橋の野菜を食べて、風邪に負けない体を作りましょう。

今からが旬！

キャベツ



ブロッコリー



白菜



知っておきたい味覚のお話

味覚には5つの基本味があり、それぞれ特有の役割があります。

【甘味】炭水化物を知らせる役割

【うま味】アミノ酸（タンパク質）を知らせる役割

【塩味】ミネラルを知らせる役割

【苦味】毒物を知らせる役割

【酸味】腐敗物を知らせる役割

甘味・うま味・塩味は生きるために必要な栄養を知らせる味であり、「おいしい」と感じます。苦味・酸味は体にとって有害と知らせる味であり、初めて食べる子どもにとっては「苦手だな」と感じる味です。しかし、食経験を重ねていくことで味覚が発達し、苦手としていたものも食べられるようになっていきます。少しずつ苦手な味にも慣らしていきましょう。

ちょっとした工夫で食べやすくしましょう

★切り方を変える

繊維に沿って切ると苦味がやわらぎ、繊維を断って切ると噛みやすくなります。星形やハート型などで型抜きをして、見た目を変えるのも効果的です。

★下茹でする

あくやにおい、苦味、辛みなどがやわらぎます。

★新鮮で旬のものを選ぶ

旬の野菜は水分、甘味が強く、おいしく食べられます。

★だしや調味料を使う

えぐみや苦味がやわらぎます。（濃い味付けには注意しましょう）



まさご揚げ

にんじんやピーマンなどの香いや苦味が強い野菜も、小さく切って生地に混ぜることで、食べやすくなります。ぜひお試しください！

材料（幼児1人分）と作り方

豆腐	40g
鶏ひき肉	20g
にんじん	10g
ピーマン	5g
しらす干し	2.5g
卵	5g
かたくり粉	4g
しょうゆ	1g
酒	0.5g
塩	少々
揚げ油	適量

1. 豆腐は水気を軽く絞る。
2. にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
3. 全ての材料を混ぜ合わせ、よくこねて、小判型にまとめる
4. 油で揚げる。

★「まさご」とは細かい砂のことです。細かい材料が砂のように混ざりあっていることから、この名前が付けました。