

## ごあいさつ



秋も深まり、旬を迎える野菜や果物もたくさんあります。子どもたちにおいしい旬の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。離乳期から食べられるものもあるので上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



### 旬の白菜



白菜が最もおいしい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけて、ちょうどお鍋が食べたいくなる11月から2月ごろです。

白菜は約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。また、根元を中心に、抗ストレス作用のあるGABAも含まれています。

お店では1/4カットしているものなどが売られていますが、白菜は収穫後やカット後も生長し続けます。カット後の白菜を保存していると、内側が盛り上がっているのを見たことはありませんか？これは外側の葉が、葉を増やしていくために必要な糖やグルタミン酸を中心部の葉に送り続けているために起こります。これにより、外側の葉はどんどん栄養が失われていき、また外側から食べ始めると中心部にたどり着くころには傷んでしまっていた、ということがあります。

白菜を購入後すぐに食べきらない場合は、まず中心部から使用することで外側の葉の栄養価をとどめておくことができ、中心部の葉に栄養を送る必要がなくなるため、甘みが増していきます。

カットされていないものを買うときは緑色の外葉が付いたままで、巻きがしっかりとしていてずっしりと重いものが美味しい白菜です。

カットした後は傷みやすくなっているため、新聞紙やラップでくるみ、冷蔵庫で保管するのが望ましいです。



## 赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。

昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。

味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。

また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとしてささげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら子どもといっしょに赤飯を炊いてみましょう。

## 味覚を育み、かむ力をつける



嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。

おやつは噛み応えのある、りんごやせんべい、ナッツなどにしたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かむ力をつけましょう。誤嚥しない様子を見て、食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。



## へんしゅうこうき

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかもしれません。