

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

2025. 2. 3

Vol.218 発行 へきなんこども園子育て支援センター 愛知県碧南市松本町73番地 TEL(0566)41-7394

まだまだ寒い冬が続きますね。さて、今回は調味料についてお話したい と思います。調味料の「さ・し・す・せ・そ」はご存知ですか?普段使っ ている調味料には、いろいろな効果があるのです。

調味料の「さ・し・す・せ・そ」とは…?

「さ」・・・砂糖、「し」・・・塩、「す」・・・酢、「せ」・・・しょうゆ、「そ」・・・みそ、 のことで、この順番に味付けするのが良いと言われています。砂糖は浸透するのが遅い ので、早く入れることで、味がしみこみやすくなります。塩は、材料の水分を外に出す 作用があり、あまり早く入れると、素材が硬くなってしまいます。酢、醤油、味噌を最 後に入れるのは、香りを飛ばさないためです。

砂糖

・ 照りをだす







• ミネラル補給

凝縮する









臭みをとる

• アクをとる ・余分な水分が抜けて

・酸化、腐敗を防ぐ



素材を柔らかくする

材料に甘みをつける





- ・ 食欲を高め消化を助ける



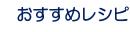






- がんの予防や疲労回復
- ・ 腸内の腐敗菌や有害物質 を体外に送り出す





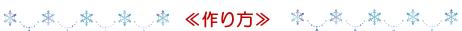


『 あべかわ 』









- (1)白玉粉と豆腐を混ぜ、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの 柔らかさにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、その中に1口大に丸めた①を入れ、2~ 3分茹でる。
- ③A を混ぜ合わせ、茹で上がった②にからめたら出来上がり!



2月2日は節分です



節分とは、冬の終わりの日で、立春の前の日がその日になりま す。(立春は春が始まる季節のことです) 昔から、邪気や悪いも のを落として、新しい年に幸福を呼び込むことを目的に、節分と いう行事が、日本各地で行われてきました。近年では、恵方巻を 食べる文化が定着しましたね。

今年の恵方は『西南西』です。ご家族みんなで、豆まきをし、恵 方巻を食べて、楽しく過ごせたら良いですね。









