

しょくいくだより

お子さんと一緒に確かめてみましょう

5月

愛西市教職員会
栄養教諭部会



子どもでも簡単に調理できるインスタント食品。最近では、保存もきくことから防災備蓄としての役割も注目されています。しかし手軽な反面、頼りすぎるとデメリットも・・・。
今回は、そんなインスタント食品との上手なつきあい方を考えてみましょう。

インスタント食品について知ろう



インスタント食品って？

「インスタント食品」は「即席食品」とも呼ばれ、即席で調理できる食品のことです。カップラーメンやフリーズドライ食品、即席みそ汁もこの仲間です。一般的には、“お湯を注いで食べるもの”というイメージが強いようですが、広い意味ではレトルトや冷凍食品、缶詰もインスタント食品のなかに含まれます。

メリット

- 誰でも簡単に、手間無く調理できる。
- 長期保存ができる。
- 加工技術の進歩により、栄養素や味を保ったまま長持ちさせることのできるものもある。

デメリット

- 長期保存のために添加物やリンが多く含まれているものもある。(リンはカルシウムの吸収を邪魔してしまう)
- 加工する際にビタミンやミネラルなどが失われたり、逆に脂質や塩分が多くなってしまうものもあり、栄養が偏りやすい。

- ★ お休みの日など、自分のいつもの食生活を振り返ってみましょう。
- ★ 手軽なインスタント食品だけを食べるのではなく、栄養バランスを考へて上手に取り入れることがポイントです。食品表示の確認も重要です。



旬の野菜紹介：たけのこ



春になると出てくる、竹の芽の部分が「たけのこ」です。たけのこについている皮には、イノシシやキツネなどの動物に食べられないように、たけのこを守る役割があります。実はあの皮が、「たけのこ」なのか竹なのかを分ける境界線です。皮は背が伸びるにつれて、一枚一枚、自然とはがれ落ちて、すべて落ちると竹になります。皮が全部落ちるのに約30日かかります。皮をかぶっているのが「たけのこ」で、皮が完全に取れたのが「竹」です。まさに“脱皮”してたけのこは竹になります。

たけのこは穂先に近い方が柔らかいので、炊き込みご飯や和え物に、根元に近い固い方は煮物に向いています。旬の味覚を、ぜひいろいろな料理で味わってみてください。



作ってみよう！ 旬の野菜レシピ



たけのこの土佐揚げ

《材料》4人分

- たけのこ (ゆで)
- ☆しょうゆ
- ☆みりん
- ☆小麦粉
- ☆溶き卵
- ☆かつお節
- ☆揚げ油

200g
大さじ2
大さじ2
大さじ3
1個分
20g
適量

《作り方》

- たけのこは一口大に切り、☆の調味料に10分ほどつけておく。
- ①のたけのこの汁気を切り、小麦粉、溶き卵、かつお節の順に衣をつけて170℃の油で2～3分揚げろ。
- 器に盛り、お好みで塩やポン酢をつけて食べる。



* かつお節をつけたら、すぐに油に入れて揚げるのが上手に作るポイントです。

★Eat English★ bamboo shoot(ハンブー シュウト)：たけのこ