



食育だより

主に 3~5 歳児向け
江本明純

<7月24日(水)・8月5日(月)は土用の丑の日!>

暑さも日々増していき、本格的な夏の到来ですね。

7月は「土用の丑の日」があります。土用とは、本来夏だけでなく、立春、立夏、立秋、立冬の直前約18日間のことであり、年4回あります。なぜ「土」なのかというと、「季節の変化の種を受け止めて芽生えさせる、クッション的な準備期間」という意味が込められているからです。「土用の丑の日」といえばうなぎが有名ですが、「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日でもあります。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやスイカといった瓜を使った料理で夏バテ予防をし、厳しい暑さが続く夏本番に向けてチカラをつけましょう。



<うなぎに含まれる主な栄養素>

- ビタミンA：免疫力を高める
- ビタミンB₁・B₂：疲労回復に役立つ
- ビタミンD：歯や骨を丈夫にする
- ビタミンE：血管を健康に保つ
- DHA・EPA：子どもの脳の神経発達に役立つ

<うなぎの代替に!>

うなぎは栄養が豊富ですが、骨が多く市販のものでは子どもたちには味が濃すぎる可能性があります。そのためうなぎの代替として豆腐でつくる精進料理があります。今回はこの料理を紹介します!このレシピではつなぎとしてはんぺんを使用していますが、季節によっては大和芋や長芋を使用すると栄養満点でおすすめです!また山椒をかけるとアクセントとなり大人の方にはおすすめです!

【材料】

木綿豆腐	40g
はんぺん	40g
片栗粉	7g
焼きのり	1/4枚
サラダ油	3.5g
★たれ	
醤油	6g
みりん	6g
砂糖	3.5g
片栗粉	1g

土用の丑の日におすすめ!

精進料理 うなぎのかば焼き (幼児一人分)



- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせてレンジで加熱し、粗熱をとる。(500Wで1分30秒)
- ②ビニール袋にはんぺんを入れて揉み込む。①の木綿豆腐、片栗粉を加えてなめらかになるまで揉み込む(たね)。
- ③焼きのりにたねをのせて全面に均等にのばす。表面にフォークで模様をつける。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、たねをのせた面を下にして焼く。両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- ⑤★の調味料を入れ、とろみがつくまで煮詰める。

【参考文献】

【土用の丑の日】2024年はいつ?7月・8月にうなぎを食べる意味や由来、風習など | じゃらんニュース (jalan.net)

本物そっくり!?はんぺんと豆腐のうなぎもどき丼のレシピ動画・作り方 | DELISH KITCHEN

子どもの脳・目の発育に、役立つ注目成分“DHA・EPA”! | 子どもの脳・目の発育に関するお悩み | 味の素KK あなたの悩みを解決!

「いきいき健康研究所」(ajinomoto-kenko.com)