

ぱくぱく だより

2024年
2月号



《毎月19日は食育の日です》

三角食べとは？



三角食べとは、ご飯、主菜・副菜などのおかず、汁物を少しずつ、繰り返し均等に食べ進めていく食べ方です。どんなメリットがあるのか紹介します。

① バランスよく食べることが出来る

少量ずつ交互に食べ進めるため、1品だけで満腹になることを防ぎます。また、全ての料理を食べることで栄養の偏りが無くなります。

② よく噛むことにつながる

ご飯、おかずと食感の違う食材が口の中に入るため、やわらかいものだけの時より、噛む回数の増加が期待できます。

③ 口腔調味でおいしく食べられる

ご飯とおかずと一緒に食べることで、口の中でご飯に味付けが出来るため、おいしく食べられます。これを口腔調味といいます。

冷たい風が頬をかすめ、まだまだ厳しい寒さが続いている今日この頃。

外で元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。

2月3日は節分です。邪気を払い、無病息災を願う節分には、恵方巻を食べる習慣があります。恵方巻は、七福神にあやかって7種類の具材が入った巻き寿司を、その年の恵方に向かって黙々と食べます。恵方とは、金運や幸福をつかさどる「歳徳神（としとくじん）」という神様がいらっしゃる方角のことです。恵方は毎年変わり、「その方角を向いて様々なことを行うと、万事うまくいきやすい」との言い伝えがあります。ご家庭でも、お好きな具材で恵方巻を作ってみてください。

ポンデケーキ

《約4人分》

- ・じゃが芋 200g
- ・とろけるチーズ 55g
- ・片栗粉 40g
- ・薄力粉 11g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・牛乳 約45g



《作り方》

- ①じゃが芋は蒸かして熱いうちによくつぶし、チーズを加えて混ぜます。
- ②①に片栗粉、薄力粉、砂糖、塩を入れて練り合わせます。
- ③②に牛乳を少しずつ混ぜ合わせ、手で丸めることが出来る程度のやわらかさにします。
- ④生地をピンポン玉くらいの大きさに丸めて少しつぶします。クッキングシートを敷いた天板に、間隔をあけて並べます。
- ⑤180℃のオーブンで15～20分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

