



# 加工食品のとりすぎに注意



食育～25～

品質改良剤、結着剤として加工食品に多く含まれているリン酸塩は、体内のカルシウムとのバランスを崩し、ミネラルの吸収を阻害することもあります。体格はよくなっても骨折しやすい児童が増加傾向を示している背景に、児童たちの食生活が影響していると考えられます。また、この成分は亜鉛の吸収を妨げ、味覚障害を起こしやすくなるともいわれています。さらに、加工食品にはさまざまな食品添加物が使われていることが多く、アレルギーの一因となる場合もあります。便利な加工食品ですが、とり過ぎには注意し、毎日の食卓にはできるだけ旬の食材を使いたいものです。

旬野菜を使った  
簡単～メニュー例

- \* 豚肉と春野菜の  
甘辛炒め
- \* 竹の子のバジル和え
- \* コンソメスープ

カンパーニュ  
薄切り 1枚

+

合計 577kcal

野菜量 202g

(1日 350g が目安)

## ＝豚肉と春野菜の 甘辛炒め＝



材料 2人分

- 豚もも肉ソテー用.....200g  
 スナップえんどう..... 6 さや  
 新じゃがいも (小) ....6 個  
 サラダ油.....大 1/2  
 塩.....少々  
 <たれ>  
 青ネギ.....25g  
 かつお節 (お好みで) 1/2 パック  
 醤油.....大 2  
 みりん.....大 2 と 1/2



スナップえんどうはグリーンピースの豆の甘味とさやえんどうの皮の歯ごたえと一緒に楽しむことのできる比較的新しい野菜です。

## 作り方

- ① 豚肉は 3 cm 四方に切る。じゃが芋は皮つきのままよく洗い、半分に切る。
- ② スナップえんどうは筋を取り、塩少々を入れた熱湯で 1 分間茹でて、半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいもをさっと炒める。全体に油が回ったら、水大さじ 1 を回し入れふたをし、6～7 分蒸し焼きにする。ふたを取り、竹串がすっと通るくらいになったら、バットに取り出す。
- ④ フライパンの水けをペーパータオルで拭き取り、中火で熱する。豚肉を並べ入れ、両面を焼き色がつくまで 3～4 分ずつ焼きつける。じゃがいもを戻し入れ、たれの材料を回し入れて強火にする。②のスナップえんどうを入れ、ときどきフライパンを揺すりながら 1～2 分煮詰め火を止める。
- ⑤ お皿に盛り、フライパンに残ったたれを回しかけたら出来上がりです。



～豆知識～

竹の子を美味しく食べるには、あくを抜くのがポイント。それには、皮を取ってゆでてはいけません。皮に含まれている亜硫酸が繊維をやわらかく、白くする作用があります。頭を少し切り落とし、切れ目を入れて米のとぎ汁かぬか溶液 (水 5 リットルに 1 カップ) に、タカノツメを加えて 1 時間ぐらい茹でます。すぐ取り出すと身が縮みますので冷めるまでそのままつけておきます。

## ＝竹の子のバジル和え＝



茹でた竹の子を 1.5 cm 角に切る。  
 バジルのみじん切り、オリーブ油、にんにくのすりおろし、醤油、塩こしょうと混ぜ合わせたら出来上がりです。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)