

ぱくぱくおたより



2024年2月 城南分園 栄養

酵素入り粥の導入について (2/5～)

当園では、お子様のお口の機能に合わせて様々な食形態を提供しています。主食のごはんに関しては、『軟飯』『粥』『粥カッター』『粥ペースト』の4段階の形態を作成しています。『粥カッター』『粥ペースト』に関しては、べたつきが多く飲み込みにくいという問題点がありましたので、今回酵素粥を導入することにしました。

★酵素粥とは…

唾液と同じ酵素（アミラーゼ）を添加して、でんぷんを分解します。べたつき・唾液による離水を防ぐことができ、嚥下しやすい形態となります。でんぷんが分解された状態になるので、ごはんをよく噛んだ時のような甘味を感じます。

★実施食種

べたつきが問題となっていた、『粥カッター』『粥ペースト』に関して実施します。
※軟飯、粥は、今まで通りの提供となります。

『粥カッター』とは…
粥をフードプロセッサーで攪拌した状態

『粥ペースト』とは…
粥をミルサーで攪拌し、なめらかにした状態

★使用製品と作成方法

スベラカーゼという商品を使用します。（フードケア）

- ① 粥を70℃以上に加熱する。
- ② 粥の重量に対して、1～2%のスベラカーゼを入れる。
- ③ フードプロセッサー及び、ミルサーでよく攪拌する。



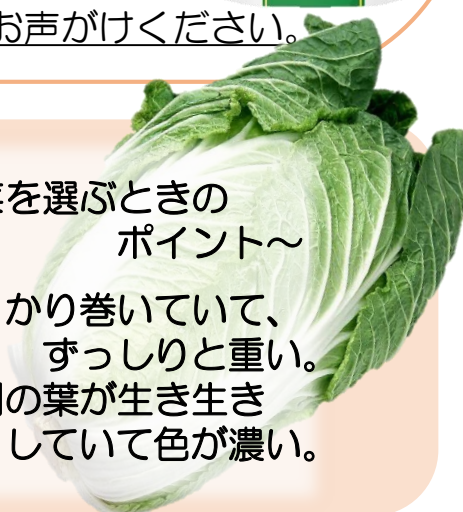
何か不明な点がありましたら、栄養士までお声がけください。

～旬の食材ご紹介～《白菜》

白菜は、寒さが増すと甘味を蓄えておいしくなります。カリウムやビタミンCを豊富に含みます。水に溶け出しやすい栄養素も多く含むので、スープなど、汁ごと食べられる料理にすると余すことなく栄養を摂ることができます。

～白菜を選ぶときのポイント～

- ・しっかり巻いていて、ずっしりと重い。
- ・外側の葉が生き生きして色濃い。

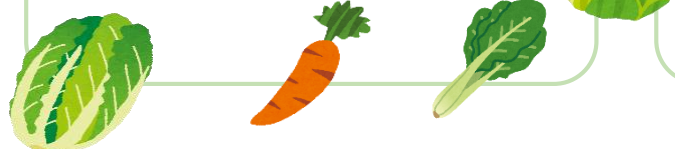


今月のレシピ紹介

今回は、副菜のいろいろな味付けをご紹介します！みなさんが良く食べてくれて、よく聞かれるレシピを載せました。とってもシンプルで、簡単に作ることができるので参考にしてみてください！

【ゆかり和え】

- * 具材 200g
- * ゆかり 4g



【海苔かつお和え】

- * 具材 200g
- * きざみのり 2.5g
- * かつお節 2.5g
- * しょう油 7.5g



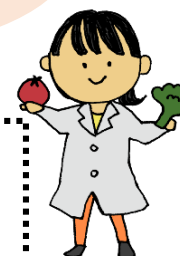
具材は、白菜、人参、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、いんげんなどを組み合わせています。食べやすい大きさにカットして、電子レンジで加熱して、和えるだけで完成です！

【みかんサラダ】

- * キャベツ 300g (1/4玉)
- * きゅうり 50g (1/2本)
- * みかん缶 100g
- * 油 10g
- * お酢 5g
- * 砂糖 5g
- * 塩 2g

しっかりと水分を切ってから、味付けをすると、味がぼやけずおいしく仕上がります★

わからないことや、レシピのご希望がありましたらお気軽にお声がけください。



～節分～

クイズの答え：② 季節を分ける日。節分は2月の行事のイメージですが、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日も節分といえます。

季節の変わり目には、鬼がでるといわれています。節分の日には、豆をまき、鬼が苦手な『いわし』と『ひいらぎ』を飾り鬼を追い払って、無病息災をお祈りします。中国から伝わった祭りですが、日本でも奈良時代から行われていたそうです。節分の日には、恵方巻もよく知られていますが、『恵方』とはその年に神様がいらっしゃる方向のことで、今年は『東北東』だそうです。鬼を追い払って、1年間元気に過ごしましょう♪

