

福田こども園

～食育通信～

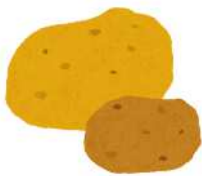
令和8年8月発行
岡山市岡っ子育成局
保育・幼児教育部
幼保運営課

昔からの調理方法には安全に食べるための知恵があります

私たちがふだん食べている食べ物でも、調理の仕方などをまちがえれば、体に害を与えるものもあります。料理するときは正しい調理方法をきちんと守って、おいしく安全に食べるように心がけましょう。

じゃがいも

ソラニンやチャコニンという天然の毒素が少し含まれています。芽や、緑色になった皮の部分、十分に育っていない小さな芋に特に多く含まれています。芽が出ている部分、緑色の部分は多めにけずり切って調理しましょう。



青梅

生の実にはアミグダリンという青酸配糖体が含まれており、食べると中毒を起こすことがあります。加工や熟成によって、分解されます。梅干し、砂糖づけなど加工したものを食べましょう。



白インゲン豆などの乾燥豆

レクチンと呼ばれる有害なタンパク質が含まれています。ほとんどの豆類はそのままでは中毒をおこします。乾燥豆は、十分に水に浸して戻した後、沸騰状態で柔らかくなるまで十分に加熱することが必要です。

ワラビ

プタキロサイドというアクの成分に毒素が含まれています。十分にあく抜きをしましょう。熱湯にワラビを入れ重曹をふりかけ、ふたをして一晩置きます。



8月の献立から 切干大根のごまマヨネーズあえ（4人分）

チキンフレークの代わりに、ツナフレークや竹輪でもおいしく簡単に作れます。

(材料)		(作り方)	
切干大根	24g	①切干大根を戻し、食べやすく切る。	
しょうゆ	小さじ 1/2	②①を、だし汁、しょうゆ、さとうで煮る。	
さとう	小さじ 1	③きゃべつ、にんじんをせん切りにし、茹でる。	
だし汁	適量	④②、③、チキンフレークを、白ごま、マヨネーズ、しょうゆ、酢で和え、塩で味を調える。	
チキンフレーク	60g		
にんじん	30g		
きゃべつ	90g		
白ごま	小さじ 2		
マヨネーズ	大さじ 1 強		
しょうゆ	少々		
酢	少々		
塩	適宜		