

2023年 6月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ

なんというなまえの“かいそう”でしょう？



♪ひんと♪

じつは、おみそしるにも「だし」としてはいっているよ。「だし」はおいしいくなるおまじない「かつおぶし」ではなくて……「こ〇〇」。

今月の郷土料理：大分県・青森県



「とり天・こねり、昆布入りがっばらもち」

☆とり天(大分県)

鶏肉の天ぷらを意味します。小麦粉や卵を使わず、米粉と片栗粉、水を使用して揚げる方法もありますよ！

☆こねり(大分県)

夏野菜を味噌味で炒めてとろみをつける料理を言います。夏野菜からでる水分をとろみの中に閉じ込めて栄養がとれる他、食欲低下しがちな夏場でも食べやすいと言われています。小麦粉を入れて練ることから「こねり」という名がついたと言われていますが、なすとピーマンを炒めて、水溶き片栗粉を使いとろみをつける方法もありますよ！



☆昆布入りがっばらもち(青森県)

アイロンがけで”パリッ”とさせるために「お米」を使いました。この時うまく使えず残ったものを生地にしてフライパンに「がっば」と一気に移して焼いて食べていました。そこから「がっばらもち」と呼ばれると言います。たっぷり入った“黒ごま”がアクセントの一品ですが、食育テーマの昆布を入れてみるのも♪ 由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、「こんぶ」でした！

こんぶは、あつ〜いおみず(“おゆ”)をかけると、いろがかわるんだって。なにいろからなにいろになるのかな…？きゅうしょくでは、どんないろをしてるんだらう？



☆6月は食育月間です☆

食育って難しそう…そもそも何をすればいいの……？と感じられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

保育所における食育は、**食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもへの成長**を目指しています(※1)。農林水産省『「食育」とは』というページ(※2)では、食育の説明文は、『**生きる上での基本**であって、』から始まります。生きていく上で欠かせない“食”に関する内容は全て食育につながります。つまり、日々の食生活そのものが食育そのものと言っても過言ではないかもしれませぬ。今回は、おうちでもできそうな食育、紹介します。

食べ物に関する”おしゃべり”：「今日の給食なに食べた？」これも大事な食育です。何が入っていたか？＝**食べ物の名前**を知り、**どんな味がしたのか？**＝味の表現方法を知る。「明日の給食なんだろう？」と楽しみにしてくれると嬉しいです。

食に関わるお手伝い：野菜の下処理(皮むき・包丁で切るだけではなくちぎる等も)、混ぜる、よそう…色々ありますが、お箸等の食具を用意する・下膳するのも食育。食べるまでにどんな人が関わっているのか知るのも、そして、「いただきます」「ごちそうさま」と気持ちを込めて言えるのも大切ですよね。

「食べるのが好き」そんな子どもたちになってほしいですね。

※1) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part2/chap2/b2_c2_4_01.html

※2) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/network/about/index.html>

おうちで作ってみよう！

☆青森県の味わいを楽しもう☆

「昆布入りがっばらもち」

※目安：幼児1人分

米粉 18.8g・砂糖 4g・塩 0.2g・白いりごま 0.6g

刻み昆布 0.6g・豆乳 16g・油 適量

(1) 刻み昆布を水で戻して、粗みじん切りにする。

(2) 米粉～ごまを混ぜる。

(3) 豆乳+(1)を加え、ひとまとまりになるまでよくこねる。

(4) 油を熱し、生地を入れて両面を焼き三角状に切り分ける。

※ご飯から作る方法もあります。試してみてくださいね。

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜる、よくこねる

