



秋の味覚で残暑を乗り越えましょう

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、おいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

地域の食文化にふれよう



日本各地には、地域に根づいた食文化があります。伝統野菜などの食材があるほか、その地域ならではの調理法や食べ方などがあります。地域の食文化に親しむ機会をもち、その大きさを子どもたちにも伝えたいものです。

パクパク野菜レシピ

にんじんしりしり

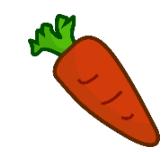
ツナが入ることで、にんじんがとても食べやすくなります。ごま油の風味で食欲が湧く一品です。

材料 大人2人分

にんじん	120g
ごま油	小さじ1
ツナ缶	20g
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① にんじんは、千切りにする。
- ② フライパンにごま油、①を入れ、炒める。にんじんに火が通ったら、ツナ、砂糖、しょうゆを加える。さらに炒めて全体に火が通ったら完成。



子どもと一緒に

食べものクイズ

Q パンを作るときに入れるのは?

- ①ウエスト菌 ②ノース菌 ③イースト菌

A 正解は、③。イーストは、英語で酵母を意味します。発酵が早く、パン生地を短時間でふくらませることができます。主に市販されているのは、酵母を乾燥させたドライイーストです。



子どもと一緒に

食べものクイズ

Q おかきと「おせんべい」の違いは?

- ①原料 ②大きさ ③形

A 正解は、①。おかきには、粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気の少ないうるち米が使われています。おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特性もあります。



お手伝いをやってみよう

盛り付け

料理の盛り付けは、子どもがごはん作りに参加したと感じられる絶好の機会です。仕上げにごまやかつお節をふる、ケチャップやソースなどの調味料をつけるといった難易度の低いことから始めます。できたおかずを皿に移すことや、ごはんをよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらサラダの盛り付けを一人で全部やってみるなどにもチャレンジしてみましょう。



8/20

たんぽぽ 玉ねぎの皮むき

給食メニューのハヤシライスの
お手伝いで、玉ねぎの皮むきを
しました。とっても上手にでき
ましたよ。

