



2月食育だより

食べ物に感謝して食べましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」

食事前と食事後の『いただきます』と『ごちそうさま』のあいさつには意味があります。

魚や肉、野菜など私たちが食べるものは全て生きていたものです。動物や植物の命をいただき、私たちの命をつないでくれる食べ物に感謝する気持ちを表すのが『いただきます』です。

また、私たちの食事には、たくさんの方が携わってくれています。野菜や動物を育ててくれる人や運んでくれる人、そして作ってくれる人に食事ができることへの感謝を表しているのが『ごちそうさま』です。食事の前後にはきちんと

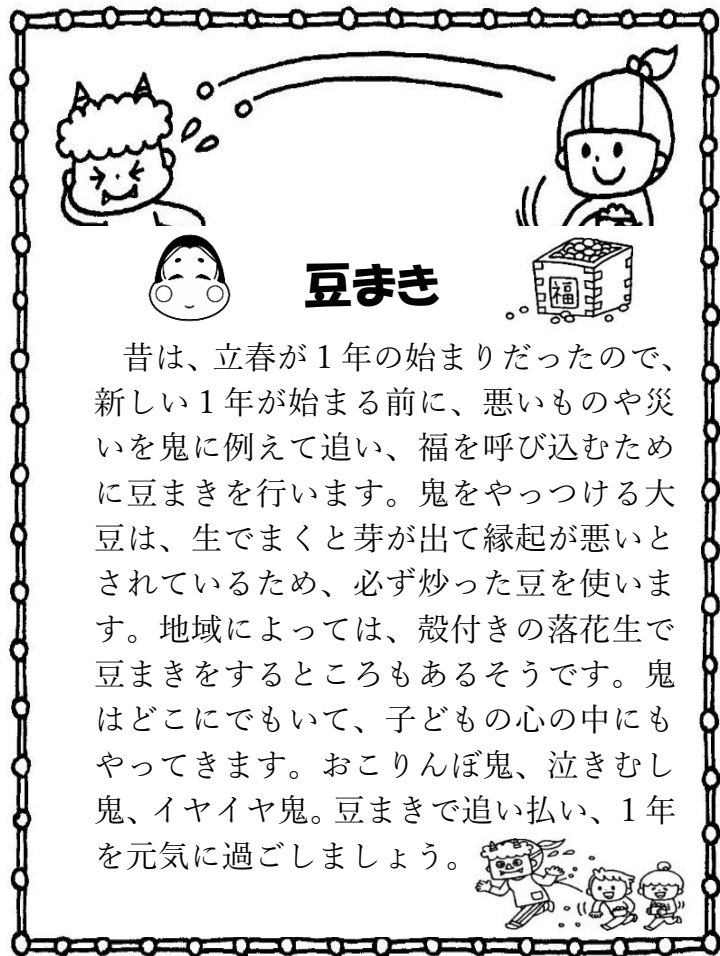
挨拶をしましょう。

お手伝いのすすめ

お手伝いのススメ
お片づけできるかな

買い物や調理、盛り付け、配膳などの準備から食後の片づけや食器洗いなど、家族の食事にかかわる手伝いを始めてみましょう。幼児期に大切な「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。

このような習慣がついていると、年齢を重ねるごとに、自分の食事の時の姿勢や、箸の持ち方といったマナーも気になり、正しく直そうという心にもつながっていきます。



栄養価が高くなり、便秘防止にも！ 発酵食品のパワー

発酵食品のパワー

味噌やしょうゆ、チーズ、ヨーグルト、納豆、キムチなど発酵食品はたくさんあります。発酵とは、微生物の働きによって原材料が分解され、栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとこくが増したりします。また、腸内環境を整えてくれる効果もあり、便秘予防にもなります。ただし、長時間かけて発酵するので塩分が多いため、食べ過ぎには注意しましょう。日常の食事と組み合わせて取り入れましょう。

チャイルドクッキング

【白組】:28日(水)豆腐づくり



・大豆を水につけて一晩浸しておきます。浸した大豆をミキサーにかけて煮込んで絞りをし、豆乳を作ります。豆乳を温めてにがりを加え、型に入れ固めます。初めての豆腐づくり、どんな味がするかな？



【緑組】:21日(水)味噌づくり

・大豆を軟らかくなるまで煮て、酒粕、麴、塩を混ぜて機械でミンチにします。これを丸めて樽に入れ、9~10カ月寝かせて作ります。来年度11月頃から給食で使いたいと思います。

日本各地の旬の食材を使った郷土料理 ～北海道～

・豚丼

・明治時代末頃から十勝地方では養豚業が始まり、豚肉が食べ親しまれてきました。当初は、農家や開拓者が汗を流して働く姿を見て、スタミナ料理を提供したいと思い、食材にウナギを使おうとしましたが、高価で手に入りやすく、豚肉で代用したのが始まりだそうです。

・三平汁

・北海道は漁業が盛んで、昔、冷蔵庫のなかった時代は、魚は塩づけして保存されていたそうです。『三平汁』は塩づけした魚と野菜を一緒に煮込んで塩味のみで食べられる汁もの料理です。

※19日の食育の日に、豚丼と三平汁を給食で食べたいと思います。お楽しみに！

※エフロン・三角巾・マスクの用意
をお願いします。

※爪は、短く切ってきて下さい。



お家でクッキング



ブロッコリーの芯のきんぴら

材料(2~3人分)

- | | | |
|--------------------|---|-------------------|
| ・ブロッコリーの芯(茎)・・・1株分 | A | ・みりん・・・小さじ2 |
| ・にんじん・・・・・・・・・・40g | | ・砂糖・・・・・・・・小さじ1弱 |
| ・ごま油・・・・・・・・・・大さじ1 | | ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ2 |
| | | ・ごま・・・・・・・・適量 |
| | | |

作り方

- ① ブロッコリーの芯(茎)は皮を厚めにむき、千切りにする。人参も千切りにする。
- ② フライパンを熱してごま油を入れ、人参を少し炒め、次にブロッコリーの芯を入れて炒める。
- ③ 人参がしんなりして火が通ってきたら、Aを加えてからませる。
- ④ ③にごまをふりかけて出来上がり。



ブロッコリーの栄養

ブロッコリーの花蕾の部分はよく食べられていますが、芯の部分も食べることができます。芯の部分には食物繊維が多く含まれており、便通をよくしてくれます。食品ロスを少なくするためにも、ぜひお家でも作ってみてくださいね。