

12月のクッキングは汁物を作ります

畑を見ると大根が畝からぐ〜んと伸びて白い肌がむき出しになっています。かなり太い物もあり収穫が楽しみです。
ひとり1本収穫体験をさせたいと思います。

大根を使ってすいとん汁、豚汁を作りたいと思います。
皮むきや包丁で切る作業を3歳児も経験させたいと考えています。料理に興味を持ってもらえるといいですね。

旬の食材（チンゲン菜）

中国から伝わったアブラナ科の野菜で、軸の根元に丸みがあり肉厚なのが特徴です。鮮度がおちると、この根元の部分にシワがでたり、スカスカになったりするので、張りのある物を選びましょう。ほうれん草より歯ごたえがあるので噛む練習に良いと思います。

*保育園では里芋煮、卵スープ、大根炒め、卵とし、和え物に使用しています。

12月 食育だより

きのこの栄養が増す方法はどれでしょうか？

- ① 干す ② 茹でる ③ 洗う

答え ①番

*例えばしいたけは100gあたりに含まれているビタミンDを見てみると、生で0,4ug、干すと12,7ugになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

*煮物、肉じゃが、卵とし、春雨スープに入れると美味しいです。

ヤーコンの煮付け

材料（1人分）

昆布2g 干しいたけ2g ヤーコン30g 人参20g
酒2g みりん2g しょうゆ3g 砂糖2g

作り方

- ① 昆布・干しいたけ・ヤーコン・人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 酒・みりん・しょうゆ・砂糖で煮汁を作り①を煮る。