

9月食育だより

<ピザトースト作りをします>

お盆後もピーマン、ミニトマトが収穫できました。そこで「ピザトースト」を作って食べることにしました。そう組はパンにピザソースを塗り、切っておいたピーマン、ミニトマトをトッピングしてその上にチーズをのせオーブンで焼きます。

りす組・ひよこ組は先生と一緒にトッピングします。

8月30日(金)おやつのパザトーストが楽しみですね。

<旬の野菜（枝豆）>

枝豆は未熟の大豆を収穫したもので、枝付きのまま茹でられていたことから、「枝豆」の呼び名になったと言われています。6月～8月が旬、塩茹でし、食べても美味しいですが、枝豆ごはんやかき揚げなどにすると一味違った楽しみ方ができます。豆類は誤嚥しやすいので、よく噛んで注意して食べましょう。*たんぱく質・ビタミンB・カルシウム・食物繊維・鉄分などが豊富に含まれています。

<ラーメン入りかきたま汁>

材料 中華麺18g ハム10g 人参10g 玉葱20g

卵 15g パセリ少々 コンソメ適量 醤油8g 塩少々

作り方 ①ハム・人参・玉葱を千切りする。

②麺を固く茹でる。

③鍋に①を入れて煮る。コンソメ・醤油・塩で味を整え
溶き卵を回し入れる。最後に刻みパセリを入れる。

④お椀に麺を入れて③をかける。

<秋が旬な食べ物はどれでしょうか？>

① そば ②うどん ③そうめん

答え ①番 そば

地域によって収穫時期は異なりますが、一般には秋に1年分を収穫し、風味を損なわないように保管します。秋そばは、香りも食感も高いと言われています。