

1 月食育だより

<みんなで豚汁を作りました>

そう組は大根、人参、じゃがいもの皮をむいたり、切ったりしました。昨年の経験もあり、上手に出来ました。りす組はしめじを一本一本朔くお手伝いをして、ひよこ組は豆腐をジップロックに入れ握ってつぶしました。子供たちは楽しく作業をする事が出来ました。

給食の時は自分達が作った豚汁を美味しく食べました。

<旬の野菜 (かぶ) >

かぶは様々な品種があり、ラデッシュのように小さなものから聖護院かぶのように大きなもの、大根のような細長いものがあります。色も白いもの、赤いものがあり、赤いかぶは漬物にするとより色鮮やかになります。煮物や汁ものにする場合は煮すぎると崩れやすいので注意しましょう。葉は大根に比べてやわらかく、お浸しや和え物にも良いです。

<ポテトたこ焼き風> 1 人分

材料 ジャガイモ 55g 片栗粉 2.5g きゃべつ 9g ねぎ 8g しらす 5g
小麦粉 1.8g 水 6g 揚げ油 ソース・青のり適量

作り方 ①きゃべつ、ねぎはみじん切り、じゃがいもを茹で潰す。
②①に片栗粉と、塩抜きしたしらすを加えて混ぜる。等分に
分け、丸める。
③ボウルに小麦粉と水を入れてよく混ぜ、②をくぐらせ、
180 度の油できつね色に揚げる。ソース・青のりをかけ
る。

<みかんのカビ予防に入れるとよい物はどれでしょうか？>

①新聞紙 ②アルミホイル ③炭

答え ①番

箱の中にくしゃくしゃにした新聞紙を敷いてみかんを並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんを並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。