

3月食育だより

<1年間食育活動に取り組みました>

どんな色の野菜があるかな？と聞いたら畑で栽培した野菜の名前を次から次と話し、生長する様子を観察しているなあと感じました。クッキングでは年齢に応じた作業を進めて包丁を使って切ったり、ピーラーで皮むきをしたり、食材をちぎったり経験を重ね上手に出来るようになりました。来年度も食育活動をして料理する楽しさを感じさせたいと思います。

<干し野菜・乾物を食べよう>

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など、干し大根を作るのに良い季節です。千切りや輪切りにした野菜をザルにのせ、日中の日当たりのいい時間に外に干し2日～3日で出来上がります。若布、ひじき、昆布など乾物になっているものは保存性があり、うま味や栄養価が高くなります。

保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。

<ヤンニョム風チキン> 1人分

材料 鶏もも皮付き40g 塩1g にんにく1g 酒2.5g
ケチャップ4g 醤油2.5g みりん2.5g 味噌1.3g
砂糖1g

作り方 ①鶏肉を調味料に入れて良くもみ、冷蔵庫で15分ほど漬け込む。
②①をオーブンで焼く。

<いろいろなだしを知ろう>

かつお節や昆布などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。

かつお節・・・お吸い物、味噌汁、煮物、鍋つゆ

昆布・・・煮物、鍋物

煮干し・・・味噌汁、うどんだし

干しいたけ・・・めんつゆ、炊き込みご飯

焼アナゴ・・・鍋つゆ、めんつゆ、煮物