

## 1月食育だより

### <すいとん汁（ひつつみ汁）>

1月23日（金）すいとん汁クッキングをします。りす組（3歳児）はピーラーを使い、大根の皮を剥いたり、包丁で切ったりする経験をします。そう組は人参の皮を剥いて切り、ひつつみ作りもします。小麦粉をこねるのは先生が行い生地を「びよーん」と延ばす作業をします。自分たちが作ったすいとん汁を食べたいと思います。

伝承料理を知ることが出来るといいですね。

### <旬の野菜（みかん）>

一般にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで関東より南の温暖な地域で栽培されています。一月に収穫されるものは「普通温州」といタイプです。いただき物のみかんを自分で剥いて食べています。剥き方が分からない子どももいますが最初の皮をちぎりながらも剥いて食べています。ひよこ組も半分のみかんを自分で剥いて食べています。

家でもさせてみて下さい。

### <れんこんの穴は何を通してために空いているのでしょうか？>

- ① 水      ② 熱      ③ 空気

#### 答③番

れんこんは泥の中でそだつので、穴は生長に必要な空気を葉から送り込む為のパイプの役目をしています。真ん中に1個、その周囲に8〜9個空いているのが一般的です。

### <チャブチェ>

<材料> マロニー8g 赤と緑ピーマン 8g 玉葱 10g 椎茸 10g 人参 5g  
豚挽肉 20g

（調味料A・・・酒 1g 砂糖 1.2g 醤油 3.6g にんにくと生姜 0.75g）

（調味料B・・・ 醤油 9g 砂糖 1.25g ゴマ油 1g 塩・こしょう少々）

#### <作り方>

- ①豚挽肉は調味料Aに漬け込んでおく。
- ②ピーマン、玉葱、椎茸、人参は千切りにする。マロニーは茹でて切る。
- ③フライパンにゴマ油を熱し①の豚挽肉を炒め②の野菜を加えて炒める。
- ④マロニーと調味料Bを加えて炒め合わせる。