

## 2月食育だより

### <ぞう組がすいとん作りに挑戦しました>

先生が小麦粉と白玉粉を混ぜてこね、生地を作り、子ども達は丸く薄い形になるように4~5個作りました。

給食室にて茹で自分の名前が付いた汁椀に入れ、具材、汁を注ぎすいとん汁が出来上がりました。

給食時には汁の中からすいとんを見つけて食べ「もちもちしている」「おいしい」と言いながら食べていました。

### <干し野菜>

空気が乾燥する冬は、切り干し大根など干し野菜を作るのに絶好の季節です。干切りや輪切りにした野菜をざるにのせ、日中の日当たりの良い時間に外に干し2~3日で出来上がるので、週末を利用して作ってみるのもいいですね。

うま味や栄養価が高くなります。

子どもと一緒に大根を切り、ざるに並べて水分が抜けていく様子を見るのもいいと思います。

### <カキは「海の〇〇〇」と呼ばれています。>

#### どんな言葉がはいるかな？>

- ① ミルク      ② だいず      ③ たまご

#### 答①番

冬に旬を迎えるカキは身が乳白色で、カルシウムやミネラルなど様々な栄養素を含んでいることから、ミルク(牛乳)に例えられるようになったと言われています。

### <ガバオライス>

<材料> 豚挽肉 40g   ピーマン 15g   玉ねぎ 20g   人参 12g   コーン 5g  
油 1g   生姜 1g   ニンニク 0.5g   塩・こしょう少々   卵 25g  
(調味料・・・コンソメ 0.8g   醤油 2.6g   砂糖 0.8g   みりん 1.6g  
ソース 1.5g)

- <作り方>
- ① ピーマン、玉ねぎ、人参は1cm角に切る。
  - ② フライパンに油とみじん切りにした生姜、ニンニクを入れ弱火にかけ香りがたったら豚挽肉を加え、塩・こしょうをする
  - ③ 豚挽肉の色が変わってきたら人参、玉ねぎを加える。
  - ④ 野菜に火が通ったら調味料を加え、最後にピーマン、コーンを加える。
  - ⑤ 茹で卵をスライスし最後に盛り付ける。