

## 4月食育だより

### <食育について考えてみましょう>

保育園では食事を楽しむだけでなく、栽培、収穫、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動を行なっています。成長期の子どもにとって食事はとても大切です。保育園での活動について子どもに聞いたりしながら「食育」を考える 1 年にしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

### <おいしい野菜（にんにく）>

外皮がしっかりと乾燥しているものを選びましょう。大粒で白く、染みや変色の無い物がよいです。日本のにんにくは香りと甘みがあり、加熱するとほくほくとした食感になります。

・にんにくをすりおろして使っています。

チキンナゲット、チャプチェ、麻婆豆腐、生姜焼き、タンドリーチキン、ギョーザ、ヤンニョム風チキン、鶏肉料理

### <片栗粉は何からできているでしょうか？>

- ① 米    ②大豆    ③じゃがいも

### 答え③番 じゃがいも

・ゆり科のカタクリの根底から採れるでんぷんで、この名前がつけました。現在はカタクリと性質が似たじゃがいものでんぷんが使われています。

### <チキンナゲット>

<材料・1人分> 鶏もも肉 7g 鶏挽肉 30g 木綿豆腐 30g  
玉ねぎ 10g 卵 8g ニンニク・生姜 1g 塩・こしょう  
片栗粉 6g 揚げ油 ケチャップ

#### <作り方>

- ① 豆腐は水を切り、玉ねぎニンニク生姜はみじん切りにする。
- ② 鶏もも肉を 1 cm角切り、鶏挽肉①を混ぜる。
- ③ ②に塩・こしょう・卵・片栗粉を混ぜ、スプーンで揚げ油の中に落とす。