



石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちは嫌いなものが食べられるようになったり、はしの使い方が上手になったりとの1年大きく成長しましたね。毎日「今日のごはんは何?」「おやつは何?」と聞きに来てくれたばら組さんは4月には小学生ですね。寂しくなりますが……小学生になってもたくさん食べて、元気なお兄さんお姉さんになってくれることと思います。

三角食べをしましょう



食卓に並べられたご飯、汁物、おかずをどのような順番で食べていますか? 「三角食べ」は和食の基本です。並んだ料理をご飯、汁物、おかずと順序よく食べるとお箸が三角形に動くことから「三角食べ」と呼ばれています。

三角食べをすることで口の中で料理を混ぜ合わせることが出来ます(口内調味と言います)つまり味付けの濃さを調節することができ、知らないうちに味の深みや幅を広げていくことができ、しっかりと噛むことで消化の働きを助けるとも言われています。

こうした日本独特の食べ方や、文化を大切にしていきたいですね。

～郷土料理～ いかなごのくぎ煮

【材料】いかなご 1kg (新鮮なもの) しょうゆ 200ml
みりん 100ml 酒 100ml ざらめ 250g 生姜 50g

【作り方】

- ① いかなごを手で洗い、ザルで水切りする。
- ② 調味料と千切りにした生姜を鍋に入れ沸騰させる。
- ③ いかなごを加えて手でさっとかき混ぜる。
- ④ アルミホイルに穴をあけ落とし蓋にし、強火で煮る
- ⑤ アクをとり、泡が出てきても強火で煮る。泡がなくなったら落とし蓋をとり弱火で煮詰める。
- ⑥ 汁気がなくなったら火を止めて、ザルに広げ冷まして出来上がりです。

☆☆兵庫県の郷土料理をのびのび組のゆうせいくんのお母さんから教えていただきました。春になるとスーパーに並びます。小魚の甘じょっぱい佃煮です。ごはんのお供にピッタリですね。☆☆

今月はばら組さんのリクエストメニューをたくさん取り入れました。楽しみにして下さいね♪

今月の食育予定

のびのび組さん	…6日	野菜見せ
わくわく組さん	…9日	食品群
	22日	サンドイッチ作り
ひまわり組さん	…7日	野菜の皮むき
	13日	クッキー作り
すずらん組さん	…7日	食品群・紙芝居
	13日	クッキー作り
ばら組さん	…8日	餃子作り
	16日	食品群・紙芝居

