



味覚の秋がやってきました



過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。さんま・きのこ類・りんご・くりなどの旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。

新米を味わおう

米を炊くのは最もシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役になり、炊飯はとても身近な調理活動です。新米を使って一緒に親子クッキングはいかがでしょう。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加え軽くかき混ぜます。その後は、グルグルギュッと手のひらで研ぐ手本を見せます。炊きあがりのごはんの香りを楽しみながら、その後はおにぎりにしても楽しいですね。



旬の食材から

【キノコ類】

キノコ類は植物由来のビタミン D が豊富に含まれます。ビタミン D はカルシウムの吸収を促進する働きがあるので、不足すると「くる病、骨軟化症、骨粗鬆症」といった病気の原因になります。乳幼児期にはあまり好まれません、うま味を取り入れたい食材です。

食物繊維も豊富でうま味成分も多い食材です。



【レンコン】

ビタミン C、カリウム、食物繊維が豊富なれんこんは、蓮田といわれる泥沼で栽培し、蓮の地下茎が肥大したものです。夏から秋にかけて収穫される新レンコンは、みずみずしくシャキッとした食感とあっさりとした味わいが特徴です。晩秋から冬に収穫される晩秋レンコンは、レンコンを田んぼの中で寝かせているので、でんぷん質が糖に変化し、ねっとりとした食感で甘味が増します。薄く切ったレンコンを素揚げし軽く塩を振って、レンコンチップスもお勧めです。



伝えたい郷土料理

保育園の給食でも、折に触れ『郷土料理』を提供しています。夏の「ずんだもち」「おくずかけ」秋には「芋煮汁」「はらこ飯風ごはん」などなど。

『郷土料理』というと、難しく聞こえますが、地域でとれる食材を使った、昔ながらの料理のことです。全国各地に様々な種類がありますが、漬物のように長期保存の工夫から発展したものが多くと言われています。地域固有の食材、「ささかまぼこ」「へそ大根」「凍み豆腐」などもありますね。食材探しお店でしては？



クッキング活動



先月は運動会練習の合間を縫ってのクッキング活動となりました。ぺんぎん組は、「スイートポテト作り」。茹でたさつま芋を袋で潰し、好きな形に丸め、午後のおやつで食べました。顔のように指で穴を開け、目や口のようにした子や、おにぎりのようにした子、おせんべいのようにのばした子など個性的なスイートポテトがたくさん出来上がりました。きりん組はお月見団子作り、うさぎ組はサンドイッチ作り、ひよこ組はトマトジャム作り。どのクラスもよく食べました。