



# もぐもぐだより



2021年度は日本各地の特産物や郷土料理をテーマに給食や食育の活動をしています。9月は「奈良県」です。



2021.9月号

## 今月は「奈良県」

9月24日(金)の献立より

### 飛鳥鍋風



<材料 大人2人 子ども2人>

- 鶏もも・・・300g
- 白菜・・・250g
- にんじん・・・50g
- ごぼう・・・50g
- しいたけ・・・50g
- 長ネギ・・・50g
- 水・・・・・・・・・・400g
- 鶏がらスープの素・・・1.5g
- 豆乳・・・・・・・・・・200g
- 味噌・・・・・・・・・・25g
- しょうゆ・・・・・・・・2.5g

<作り方>

- ①鶏肉、野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ②鍋に水、鶏肉、鶏がらスープの素を入れ加熱します。
- ③ひと煮立ちしたら火の通りにくい野菜の順に加え煮ます。
- ④野菜に火が通ったら豆乳、味噌、しょうゆを加え調味します。

☆今回は豆乳を使用しましたが、一般的には牛乳で作ります。春菊やきのこ類など色々な食材でお試してください！

## 奈良県を知ろう！



奈良県は近畿地方の中央に位置し、海岸に接しない内陸県です。聖徳太子の時代、奈良には都がおかれ大和朝廷が栄えました。政治的、社会的中心の場所として各地から名産品や様々な技術が集い、日本で最初に世界文化遺産に登録された法隆寺をはじめ、春日大社や東大寺など、歴史的建造物が作られた日本文化の原点ともいえる場所です。食文化においても日本の発祥の地とされ、茶、うどん、酒、豆腐などは奈良にルーツを持つ食材です。奈良の郷土料理の一つ「飛鳥鍋」は1300年の歴史があり、中国より牛乳が伝えられた頃に、体を温めるため鶏肉を牛乳で煮て食べたのが始まりとされています。



## 8月の食育風景



夏野菜を観察した後、ぬり絵をしました。「トマトは赤だけじゃないよ青色も入ってたよ！」



野菜スタンプをしました。大きなパプリカの他にとうもろこしやオクラを使いました。



玉ねぎの皮むきをお手伝いしました。



タコライスの盛り付けやちんすこう作りをしました。自分で作るともっと美味しく感じるよね♪

## 8月の郷土料理



沖縄県を紹介しました。辛味を加えていないタコライスとにんじんしりしり、もずくスープです。おやつにはちんすこうを手作りしました。

## 今月の食材より ～さといも～

9月～12月が旬の『さといも』ですが、皮をむいた後の「ぬめり」が特徴の野菜です。このぬめりは水溶性食物繊維の一種で、胃や呼吸器の粘膜保護、免疫力を上げる効果が期待できます。

～ さといもの簡単皮むき ～

- ①さといもを洗って泥を落とします。
- ②皮にぐるっと一周切込みを入れます。
- ③耐熱皿に入れラップをし電子レンジで加熱します。



## チャレンジ！食育

## ～野菜のおなかを覗いてみよう～

ふだん何気なく口にしている野菜のおなかを覗いてみましょう。縦に切ったり横に切ったり、いろいろな角度から野菜のおなかを観察してみると、種が入っていたり、空洞になっていたり、様々な気づきがあると思います。切った野菜の断面に絵の具を付けてスタンプ遊びをするのも楽しいですよ♪

