



もぐもぐだより



2022.1月号

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。1月は「埼玉県」です。



今月は「埼玉県」

1月21日(金)の献立より みそポテト



<材料 大人2人 子ども2人>

- ・じゃがいも・・・300g (約中玉2個) ～みそだれ～
- ・小麦粉・・・大さじ5 ★みそ・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ5 ★砂糖・・・大さじ2と2/3
- ・サラダ油 ★みりん・・・小さじ2/3
- ★酒・・・大さじ1/2
- ★水・・・大さじ2

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り硬めに茹でます。
- ② ボウルに小麦粉、水を入れ衣を作ります。
- ③ 衣にじゃがいもをくぐらせ、170～180℃の油で揚げます。
- ④ 鍋に★の調味料、水を入れ加熱しみそだれを作ります。
- ⑤ ③を入れ全体にたれを絡ませます。

埼玉県を知ろう!



北は群馬県、南は東京都、東は千葉県と茨城県、西は長野県と山梨県に囲まれた内陸県です。海なし県と言われますが、利根川・荒川の二大河川や長瀬、飯能河原などに代表される清流など水辺空間に恵まれています。新一万円札の顔となる「渋沢栄一」や住みやすい街ランキング2年連続で1位など最近話題の多い埼玉県ですが、身近なもので「実は埼玉県発祥」は意外と多くあります。うなぎの蒲焼きや草加せんべい、アイスのガリガリ君も埼玉発祥です。埼玉県は食の宝庫として、多くの町で独特の食文化が発達しています。今回紹介した「みそポテト」は、ふかしたジャガイモを天ぷらにしたものに、甘めの味噌だれをかけた秩父のB級グルメです。秩父地方では古くから定番のおやつとして親しまれており、農作業の合間や小腹がすいた時に食べる郷土料理です。



12月の食育風景



冬至には南瓜のお話や種取り、ゆず湯を体験しました。

自分でせんべいを割り入れて「せんべい汁」を完成させました。

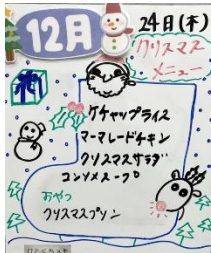


12月の郷土料理



青森県の郷土料理にりんごを使ったソースやアップルパイ、赤かぶの漬物やせんべい汁を紹介しました。

クリスマスの給食は、サンタの帽子をイメージしたケチャップライスやポテトサラダをツリー型に作ったりと工夫を凝らしました。



今月の食材 ほうれんそう

地域や栽培法を変えながら通年にならわって出回っていますが、11月～1月が旬の野菜です。この時期は葉の色がより濃く、栄養価が高くなり、甘みが多くなります。近年、品種改良によりアクが少なく生食できる「ほうれんそう」もありますが、乳幼児にはさっと茹でてから調理するのがよいでしょう。お浸しだけでなく、炒め物やスープなどさまざまな料理に使えます。保育園では「ほうれんそうクッキー」を提供します。



チャレンジ! 食育

包丁にチャレンジしてみよう

子どもに包丁を持たせるのは不安ですが、扱い方をしっかり伝えることで、楽しく安全に挑戦できます。まず、子どもの手の大きさに合った、握りやすく、よく切れる包丁を用意します。切れない包丁を使うと、思わぬ方向に刃がそれたり、食材で滑ったりして危険です。最初は切りやすいきゅうりやにんじんに挑戦してみましょ。滑らないよう、細長く角切りにしたものを切ってもらいとよいでしょう。

