

もぐもぐだより



2023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。3月は「福岡県」です。



今月は「福岡県」

2024. 3月号

3月22日(金)の献立より
あちゃら漬け



<子ども2人 大人2人分>

- ・きゅうり・・・100g
- ・人参・・・50g
- ・きくらげ・・・0.5g
- ・切干大根・・・25g
- ★しょうが・・・0.75g
- ★酢・・・7.5g
- ★ゆかり・・・1.5g
- ★だし汁・・・15g

<作り方>

- ① きゅうり、人参は食べやすい大きさに切り、きくらげは水に戻します。
- ② 切干大根は水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
- ③ しょうがはすりおろします。
- ④ ①、②を食感良く加熱して、冷まします。
- ⑤ 鍋に★の調味料を入れ加熱し、粗熱を取ります。
- ⑥ ④と⑤を和えます。

福岡県を知ろう

No.36
47



福岡県は温帯性気候で温暖で、適度の雨量があり、1年中快適な生活ができます。博多湾や玄海灘に近いこともあり、とれたての新鮮な海の幸を味わうことができます。内陸には山間部、平野が広がり農産物等も豊富です。いちごの「あまおう」やイチジクの「とよみつひめ」などをはじめ、さまざまな果樹栽培も盛んです。ラーメン、うどん、水炊き、もつ鍋など福岡ならではの郷土料理も楽しめる「食の宝庫」です。給食では、福岡のお盆の時期に食べられる和風ピクルスのような『あちゃら漬け』『がめ煮』、博多ラーメンをアレンジした『とんこつ風ラーメン』を提供します。



食育風景



節分では「鬼の顔」をイメージしたごはんの盛り付けや「鬼ヶ島ケーキ」作りの食育を行いました。給食を完食し、鬼退治をしました！



旬のいちごを使用した食育を行いました。おやつ「いちごパイ」や「いちごクッキー」作りなど真剣に取り組む様子が見られました。

今月の食材 ～菜の花～

免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く



含みます。またビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。他にもビタミンB₁、B₂、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維、カリウム、など様々な栄養素を豊富に含みます。つぼみが硬くしまり、花が咲いていない状態が食べ頃で、切り口が新鮮なものを選びましょう。ほうれん草と違いアクが少ないので、さっとゆでるだけでおいしく食べられます。また油との相性も良いため、炒め物もおすすです。



子どもの食事 Q&A

Q. 食事に興味を持たせるために、子どもに料理のお手伝いをさせてみたいと思います。どんなことならできますか？

A. 野菜の下処理から始めては？

料理のお手伝いをきっかけに、子どもの食べることへの興味や関心が高まることがあります。ふだん好き嫌いが多い子どもでも、自分が作った料理なら「食べてみよう」と思うかもしれません。野菜の下処理(皮むきやヘタ取り)など、積極的にやらせてみましょう。ミニトマトのヘタをとったり、葉もの野菜をちぎったり、玉ねぎの皮をむいたりなどから始め、慣れてきたら、ピーラーなどに挑戦してみましょう。4歳ごろからは、親がしっかりそばに付いたうえで、包丁(危ない場合はテーブルナイフでも)を経験するのもよいでしょう。