

食育だより 10月号

令和6年9月30日
みのり保育園

外遊びに絶好の季節

10月は寒暖が落ち着いて過ごしやすく、外遊びや散歩が多くなる季節です。

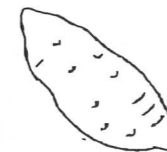
運動会という大きな行事もあり、身体を動かすので食欲も旺盛になります。実りの秋、味覚の秋で食べ物がいっそうおいしくなります。



☆レシピ紹介～鶏肉とさつまいもの中華炒め～

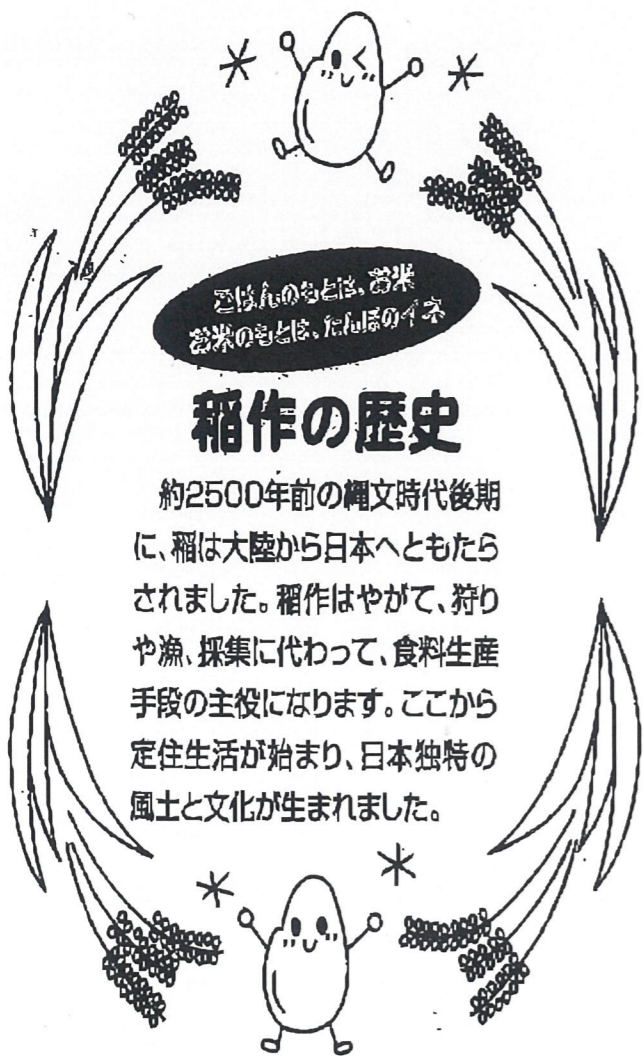
材料4人分

- 鶏もも肉……200g
- 玉ねぎ………1/2個
- 酒………大さじ1
- にんにく………1/2片
- 片栗粉……大さじ2
- 生姜………1/2片
- 揚げ油………適宜
- ごま油………小さじ1
- さつまいも…中1本
- 人参………1/3本
- ピーマン……1個
- オイスターソース…大さじ2
- A しょうゆ………大さじ1
- 三温糖………大さじ1



作り方

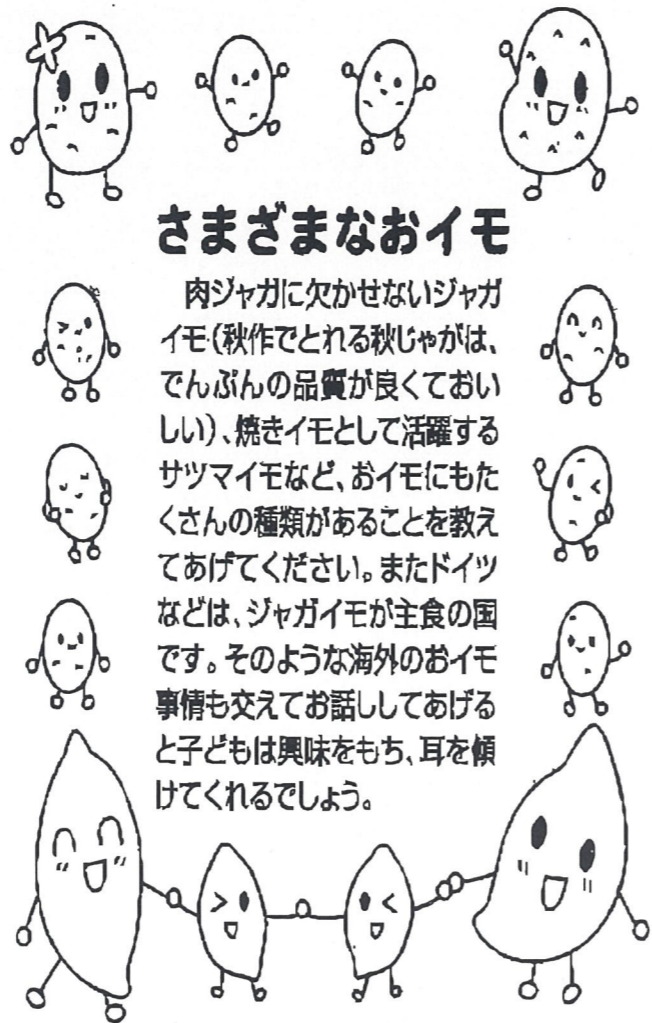
- ①鶏肉は1cm角に切り、酒を振りかけておく。
 - ②さつまいもは1cm位のひし形に切り、揚げ油で揚げておく。
 - ③人参は1cm位のひし形に切り、ピーマンは形を揃えてひし形切り、それぞれ塩と油を入れた湯でさっと茹でておく。
 - ④玉ねぎは2cm位のいちょう切り、にんにく、生姜はみじん切りにする。
 - ⑤①の肉に片栗粉を付けて揚げ油できつね色に揚げます。
 - ⑥フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、生姜を炒め、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
 - ⑦⑥にさつまいも、人参、ピーマン、鶏肉を加え炒めAの調味料で味を付けます。
- ♥Aの調味料を合わせておくと手早く味付けできます。
♥お家で作られるときは、切り方はいろんな切り方でいいですよ。



こぼんのもとは、お米
お米のもとは、たんぼのイネ

稲作の歴史

約2500年前の縄文時代後期に、稲は大陸から日本へもたらされました。稲作はやがて、狩りや漁、採集に代わって、食料生産手段の主演になります。ここから定住生活が始まり、日本独特の風土と文化が生まれました。



さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くおいしい)、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話してあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。