

9月 食育だより

9月に入ってもまだ暑い日が続きそうです。朝晩は涼しくても日中は気温が上がります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いので気をつけましょう。夏の疲れが出てくるこの時期、まずは、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



*** 育てて食べよう ***

野菜の栽培から収穫そしてクッキングへ...

春に蒔いたオクラの種。どんどん成長し、きれいな花が咲きそしてたくさんの実がなりました。栽培は、きりん組が毎日水遣りをして育ててきました。栽培から収穫、クッキングと、身近な材料で調理し食することは貴重な体験でした。



* クッキングの様子から

「板ずり」は大事そうに両手で転がしていました。ゆでたオクラをすくい網で取るとき、全部すくってしまうのではなく友達の間も残しつつ取る子、湯切りしてすくいあげる子もいて、驚きです。ちくわにオクラを入れるときは、「ぬるぬるする」（切り口を見て）「うわーお星さまや」と感激する子、 Tongue を使って上手にひっくり返す子など一人一人が料理を楽しんでいる様子が伺えました。翌日には、早速お母さんと一緒に調理した子もいて、喜んでいただけたことをうれしく思います。

クッキング 「オクラ in ちくわ」



材料(4人分)	
オクラ	4本
塩	適量
ちくわ(オクラの長さに近いもの)	4本
バター	8g(小さじ2)

作り方

- 1 板ずりする…まな板の上にオクラをのせて塩をふり、両手で転がすようにして産毛を取る。
- 2 ゆでる…鍋に湯をわかし、一度火を止めて静かにオクラを入れさっとゆでる。すくい網でオクラを取り出し、冷水につけて冷ます。
- 3 水気をふいてへたを切り落とす…キッチンペーパーでしっかり水気をふき取り、へたの部分切り落とす。
- 4 ちくわに差し込む…ちくわの穴にオクラの細いほうから差し込んで、端までオクラが入るように押し込む。
- 5 切る…まな板の上にちくわを横に置き、4等分に切る。
- 6 焼く…ホットプレートを温め、バターを溶かして広げ5のちくわの切り口を上にして並べ、両面を焼いてできあがり

レシピ紹介

もったいない料理

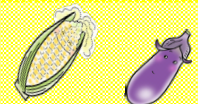
「梨の皮とピーマンのきんぴら」

秋の果物、梨の皮を使った料理です。梨の皮、ピーマンを千切りにし、ごま油で炒め、しょう油(少々)で味付けする。(梨の甘味でおいしくいただけます)

※9月の給食で提供したいと思っています。



畑の夏野菜は



きゅうり、トマトは、収穫が終わりました。ナスは、剪定をして、秋ナスの収穫を待っています。トウモロコシは、小さな実をつけ始めました。「交配」作業を、子どもたちと一緒に行いました。おいしい実が成るのが待ち遠しいです。かぼちゃも、2個できました。収穫までにはいまだしばらくかかりそうです。ピーマンやオクラもまだまだ採れそうです。肥料袋で育てているサツマイモも、つるが伸び、収穫が待たれます。