

こどもの食事だより

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。入園・進級して1ヵ月が過ぎ、みんなで食べる給食も慣れてきた様子のこどもたち。「今日の給食なあに?」「おいしそうだね。」「お肉だ、やったー」と声をかけてくれます。

5月から年長クラスでは食材に触れてみる調理活動もしていきますのでお楽しみにしてください。

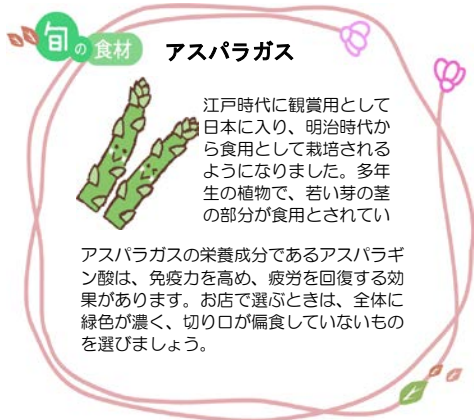


Q 春が旬のたけのこ、どの部分を食べている?

①根 ②茎 ③葉

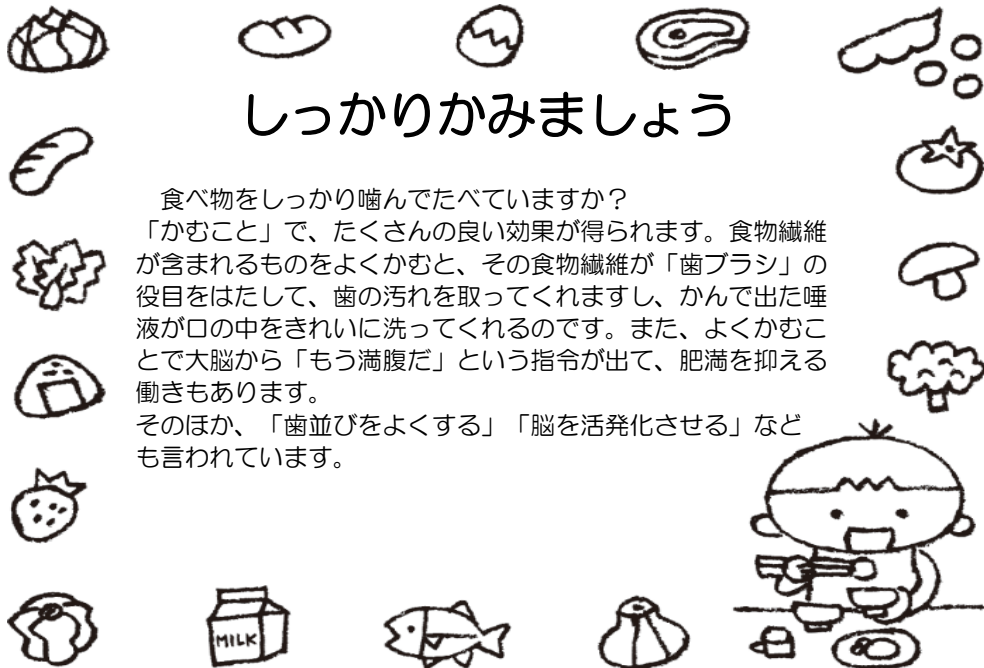
A 正解は②。竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。

穂先が日にあたるとえぐみが強くなるので、まだ土に埋まっているものを探して収穫します。



旬の食材 アスパラガス
江戸時代に観賞用として日本に入り、明治時代から食用として栽培されるようになりました。多年生の植物で、若い芽の茎の部分が食用とされています。

アスパラガスの栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め、疲労を回復する効果があります。お店で選ぶときは、全体が緑色が濃く、切り口が偏食していないものを選びましょう。



しっかりかみましよう

食べ物をしっかり噛んでたべていますか? 「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目をはたして、歯の汚れを取ってくれますし、かんで出た唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。また、よくかむことで大脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活発化させる」なども言われています。



だまご鍋 (秋田県)

材料 (3~4人分)	
米	2カップ
鶏もも	300g
ごぼう	1/2本
ねぎ	2本
せり	2束
しらたき	1袋
まいたけ	1パック
だし	4カップ
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
塩	小さじ2

- ① ごはんを固めに炊き、ボウルに入れて麺棒で半分くらいすりつぶし、手のひらをぬらしながら一口大に丸め、だまこもちを作ります。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、ごぼうはさがきにし、しらたきは一口大に切ります。
- ③ まいたけは石づきを取り小房に分け、ねぎは斜め切りにし、せりは一口大に切ります。
- ④ 土鍋に、だしと鶏もも肉、ごぼうを入れて煮立たせ、鶏もも肉に火が通ったらアクをとり、しょうゆ・酒・みりん・塩を加えて調味します。
- ⑤ しらたきとまいたけを加え、一煮立ちしたらだまこもちを入れます。
- ⑥ 火が通ったら、ねぎとせりを加え、しんなりしたら出来上がりです。

◆ だまこは煮すぎるとくずれやすいので、味がしみこんだら早めに食べてください。

【だまご鍋とは・・・】

長い間、五城目の人々がこよなく愛し親しんで伝承されてきたふるさとの素朴な味、だまご鍋。だまご鍋は鶏肉の出汁で新鮮な野菜とだまこもちを煮る素朴でコクのある郷土料理です。

だまご鍋の言葉の由来は、ご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」に秋田方言の「こ」がついたものだといわれており、キリタンボより先に作られていただまこちは、農家の家庭料理が始まりとされています。