

きゅうしよく だより

2018
9月号

まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕は少し涼しくなってきました。
いよいよ美りの秋がやってきます。
たくさんのお芋や多くのくだものが食べごろを迎えます。
夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう!

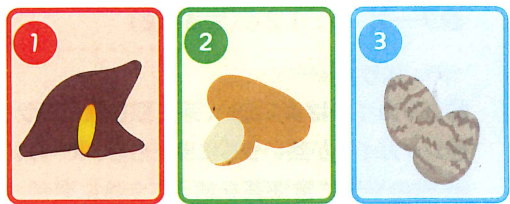
お月見

旧暦8月15日（今年は9月24日）の夜を「十五夜」、十五夜のお月様を「中秋の名月」といい、特に美しいとされています。
お月見は、満月を楽しむとともに、農作物の収穫期でもあることから、田畑でとれたものを供え感謝する大切な行事でもあります。
特に里芋は最盛期で、皮付きのままふかした「きぬかつぎ」を供える習わしがあり、この夜の月を「芋名月」ともいいます。
お月見には、「だんご」というイメージがあると思いますが、今年は、「きぬかつぎ」を食べながら、満月のお月様を眺めるのもいいですね!



キッズチャレンジクイズ

さといもはどれでしょう?

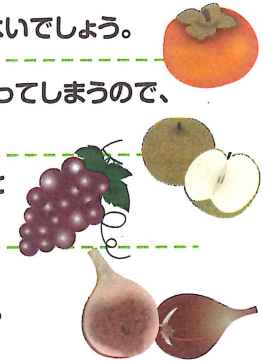


秋に美味しいくだもの

秋には食べ頃を迎えるくだものがたくさんあります。
くだものには、ビタミン類が多く含まれており、体調を整える働きがあります。
また、くだものに含まれる糖質は脳のエネルギー源となります。3~5歳のお子様は1日100~150gが目安です。

美味しく食べるコツ

- 柿 (中1個約200g) ... 種やへたに近づくほど、甘みが薄くなるので、皮は薄くむくとよいでしょう。
- 日本なし (1個約200g) ... 食べる前に冷やしすぎると、なし本来の甘さが感じられなくなってしまうので、食べる少し前に冷蔵庫から出しておくとよいでしょう。
- ぶどう (1房約150g) ... 房の肩のほうが甘味が強いので、房の下の方から食べ始めると最後まで美味しく食べられます。
- いちじく (1個約50g) ... 割れそうなおしりの部分が一番甘くておいしいです。食べる1~2時間前に冷蔵庫で冷やすと美味しく食べられます。

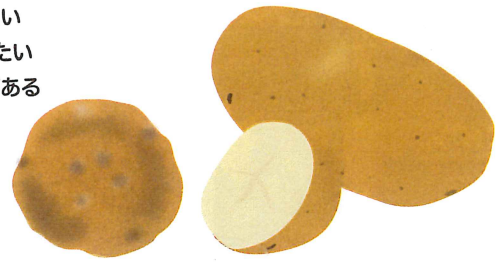


キッズチャレンジ答え:③

きせつの食べ物探偵団♪「じゃがいも」

じゃがいもの選び方

- ・皮の色が均一である
- ・芽がでていない
- ・ずっしりと重たい
- ・表面に張りがある



豆知識

じゃがいもは品種によって特徴が違うので、好みもありますが、料理によって使い分けると良いでしょう。

- 男爵芋はでんぷんが多い粉質系なので、粉ふきいも、クロックなどにむきます。煮くずれしやすいので、一般に煮ものにはむきません。
- メークインはでんぷんの少ない粘質系なので、スープやシチュー、カレーライス、肉じゃが、おでんなどの煮込み料理に向いています。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理

じゃがいもチーズ焼き

材料:2人分
ジャガイモ 150g (1個) 青海苔 0.5g
粉チーズ 12g (大さじ2)

作り方

- ①ジャガイモはよく洗い、芽を取り除いてラップで包み、電子レンジ600Wで4~5分半ほど加熱する
- ②ジャガイモが熱いうちに皮をむき、ボールに入れてマッシャーで潰して、粉チーズを加えてよく混ぜる
- ③②の半量に青海苔を加えて全体に混ぜ、一口大の大きさに丸めて、手のひらで潰して形を整える
- ④もう半量はプレーンのまま、一口大の大きさに丸めて同様に形を整える
- ⑤アルミホイルに薄く油(分量外)をしき、③④のジャガイモをのせてトースター1000Wで焼き色がつくまで焼く



お子様に食べさせたい料理

さんまご飯

材料:2合分
白米 300g (2合) 酒 30g (大さじ2)
サンマ 300g (2尾) ショウガ 1片 (10g)
油 適量 葉ネギ 3g (1本)
白だし 50g (1/4カップ) ゴマ(白) 5g

作り方

- ①白米は洗って45分浸水する
- ②サンマは、頭と尾を切り落とし、腹を開いて内臓を取り、流水で腹の中を洗う
- ③フライパンを中火で熱して油をしき、サンマの両面に焼き色がいたら、蓋をして弱火で5分ほど焼く
- ④①の白米をお釜に入れ、白だしと酒を加えた後、水をお釜の合数分の線の少し下まで加え、そこに③のサンマと千切りにしたショウガを加え、炊飯する
- ⑤炊き上がったら、サンマのみを取りだして骨を取り除き、粗くほぐして炊飯器に戻して混ぜ合わせる最後に小口切りにした葉ネギと炒った白ゴマを散らす

