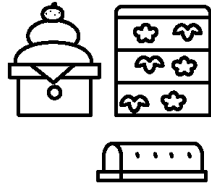


食のカレンダー

2024年1月・2月
のげやまようちえん

1 January



- 7日/七草
七草がゆで、おなか休めをしましょう。
- 11日/鏡開き
鏡餅を小さく切って、おしるこなどにして食べます。甘くて、体が温まって、幸せな気持ちになれます。
- 17日/おむすびの日
阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から、震災の発生日が記念日。



2 February



- 3日/節分
豆をぶつけて、鬼を退散させましょう。
- 14日/バレンタインデー
大好きな男の子にチョコレートをあげます。
- 21日/食糧管理法公布記念日
“国民食糧の確保および国民経済の安定を図る”意図で、「食糧管理法」が公布されました。
- 28日/ビスケットの日
ビスケットは補食の役割を果たしてくれます。



□ジャガイモの作つけ期

花が咲いて葉が枯れだしたら(5月)、子どもといっしょに収穫しましょう。

1月11日に行われたおもちつきは大成功！おもちつきのことは園のたよりに載せましたが、おもちについて、ちょっと詳しく…

- もち米はふつうのお米より、白くて、丸っこい。
- ① もち米をといで、水に一晩つけます。
ピンクのおもちにする時はこの時に食紅を溶かして入れる。
ざるで水を切って、蒸し器に入れて、蒸したら…
 - ② もち米のごはんの出来上がり。
 - ③ うすに入れて、まずこねます。お米をつぶすこと。
ここが大切。こねるのが足りないと、つぶつぶのあるおもちになってしまいます。
 - ④ それから、つきます。
もち米全体がつけるように、ひっくり返します。(手返し)
 - ⑤ お米のつぶつぶがなくなって、なめらかになったら出来上がり。



おもちのひみつ

おもちを長くおいておくと…

カビがはえます

→カビが発生する条件は

①空気②湿度③水分の3つです。

かたくなって、ひびがはいります

→おもちが乾燥するにつれて、でんぷんの粒子が互いに強く結びつきあうためにおきる現象です。

細かく割って油で揚げるとおいしいかき揚げもちになります。

お餅の栄養素は体を動かすエネルギーの源となる糖質で、同量のごはんよりも多く含んでいます。
糖質の吸収に必要なビタミンB1を多く含む納豆や味噌などの食品と一緒に食べるといいです。



のしもちにしたものを小さく切って干しています…
何になるかはお楽しみ…

お餅の料理には

どんな種類があるかな？

お雑煮 おはぎ 赤飯 磯部巻 ちまき

草餅 あんころ餅 大福

おしるこ からみ餅 お雑煮

安倍川餅(きなこ餅) あられ 等

住んでいるところによって、料理も違います。
呼び方が違ったり、お雑煮の味や入れるものが違ったりしますね。

幼稚園では、

安倍川、磯部巻、みたらし、そして年長さんはピンクの大福をいただきました。

大根の収穫 大根スティックも大好評！

大根

大根はいかにも「根」の形ですが、実は「根」だけではなく、胚軸という部分も太ったものです。大根の芽生えのカイワレ大根と見比べてみてください。大根の下の方は、根やその痕跡がついていますが、上の方はツルリとしています。この部分が胚軸といって双葉の下にある細長い軸のようなものが成長したものです。

大根のことわざがあります…

「大根食ったら葉っぱ干せ」

大根の葉っぱのように普段は捨ててしまうものでもいざというときに役立つこと。大根の葉っぱはビタミン類、カルシウムなどが豊富です。

「大根どきの医者いらず」

大根はおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。栄養満点の大根。大根が旬の時、食べると誰もが健康になり、医者にかからなくてすむということです。大根の成分で特に注目したいのはジアスターゼと呼ばれる消化酵素。



ダイコンを干す…

◇薄切り、細切り、拍子木切りなどにしてざるに広げて風通しの良いところに干します。水分がなくなってシワシワ、カラカラに乾いたら切干大根の出来上がり。

葉ダイコン

大根を若採りしたもので、「もみ菜」とも言われます。刻んで生で食べたり、サラダ、漬物、炒め物などに。葉はβカロチンやビタミンが豊富です。

青首ダイコン

最も多く出ている種類で、土から出た方の部分は淡い緑色で下は真っ白です。みずみずしく生でも、加熱してもおいしく食べられます。

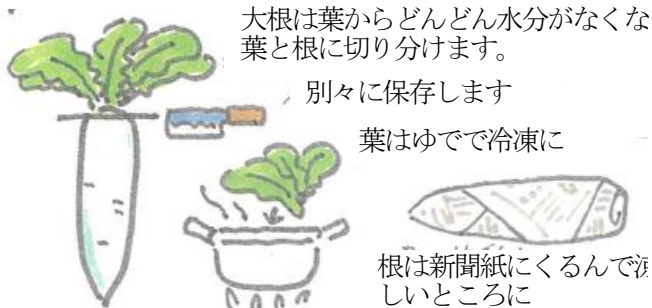
ダイコンの保存…

◇葉っぱに水分を取られるので葉と根を分けます。葉っぱはポリ袋に入れて冷蔵保存。丸ごとのダイコンは新聞紙に包んで冷蔵保存。切ったダイコンは乾燥を防いで、野菜室で冷蔵保存。

子どもたちに大人気！

大根のしょうゆ漬

- ①だいこん 200g (1/4~1/5)本
- ②こんぶ 少々 ③しょうゆ 大1強位
- ④みりん 大1/2強位 ⑤酢 小1位
- ③④⑤は4:2:1の割合
- ・大根は拍子切り・こんぶは細切り
- ・大根に昆布、調味料を入れて、しばらくしてからいただきます
- 昆布は千切りにして一緒に入れて…



大根は葉からどんどん水分がなくなるので、葉と根に切り分けます。

別々に保存します

葉はゆでで冷凍に

根は新聞紙にくるんで湿しいところに



葉	油いため つくだに
中間	ふろふき大根 煮物など…
上方	辛味が少ないのでなまで
皮	きんぴらに！
先の方	辛味がつよいので薬味などに…

まるごと一本全部食べられます！

のげやま野菜初

ビーツの収穫



カブのような形。輪切りにすると、同心円に線が入っています。

ビーツ
何になるかは
お楽しみ…

ビーツ (火焰菜)

真っ赤な色が出るビーツはロシア料理のボルシチに欠かせない根菜です。

ほうれん草と同じアカザ科の野菜です。原産地は地中海沿岸地方。

泥くささのある甘味が特徴で、下ごしらえしたものをサラダや酢漬、煮込み料理などに使います。

皮を厚く剥いて薄くスライスすれば、生でも食べられます。根から砂糖をとるカーテンさい(甜菜)と同じ仲間、ショ糖を多く含むため甘味が特徴。

野菜の中ではカロリー高めです。

赤い色素はベタシアニンによるもので、抗酸化作用が期待できます。さらに、カリウム、リン、葉酸なども多く含みます。