



こ 津 発 第 2 6 7 号
 令 和 7 年 1 2 月 2 7 日
 こ ども 園 津 軽 野
 担 当 浜 館 梨 奈
<http://tsugaruno.jp/>

1月の食育だより



新しい年が始まり、お正月はゆっくり過ごせましたでしょうか。また、寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱい冬を乗り切りましょう。今年も子ども達の成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

食の知恵袋

魚を食べよう

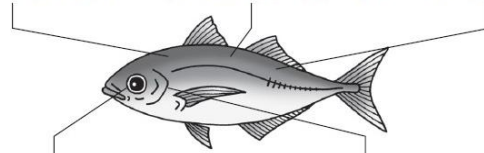


海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

- ・全体につやがあって美しい
- ・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある



- ・目が澄んでいて張りがある
- ・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている

切り身の場合



- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドロップ（血や水分）が出ていない
- ・全体につやがあって美しい
- ・血合いがきれいな赤色をしている

食育クイズ

Q かまぼこは何からできているでしょうか？

- ①米
- ②小麦粉
- ③魚

A ③ 魚



かまぼこは、魚をすり身にして練りあげて作ります。蒸す、焼く、揚げるなど、調理法や地域により、たくさんの種類があります。

旬の食材

- ごぼう：5日、7日、16日、19日、26日
 大根：7日、16日、19日、26日、29日
 ほうれん草：5日、8日、24日、
 白菜：6日、14日、30日
 れんこん：22日、28日
 かぶ：14日
 みかん：10日、21日



みんな大好き！野菜のおやつ

青菜とじゃこのおにぎり

ちょっと苦手な緑色の野菜も、じゃことごま油を加えておいしいふりかけに早変わり♪おにぎりにすると手軽に野菜もとれるおやつになります！材料の小松菜は、大根の葉、かぶの葉、チンゲンサイに代えてもおいしいです。

<材料>大人2人分

- ・米・・・・・・・・・・1合
 - ・小松菜・・・・・・・・1株 (35g)
 - ・ごま油・・・・・・・・小さじ2弱 (7.5g)
 - ・ちりめんじゃこ・・大さじ3 (15g)
 - ・白いりごま・・・・・大さじ1 (5g)
 - ・しょうゆ・・・・・小さじ1 (5~6g)
- (ちりめんじゃこの塩味で加減してください)

<作り方>

- ①米は普通の水加減で炊く。
- ②小松菜はよく洗い、生のままみじん切りにする。
- ③鍋に②を入れて強火で炒め、水分を飛ばす。葉がしんなりとして、鍋底に水分がなくなってきたら中火にし、油を回し入れる。
- ④③にちりめんじゃこ、ごまを入れて炒め、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤①に④を入れて混ぜ、三角に握る。

