

♪季節の食べものクイズ♪

何の豆の「さや」でしょう？



ヒントは、

「きれいな緑色、ふっくらとした大きな豆」

正解は……

左下を見てね♪

〇〇〇〇のさやはふかふかのベッドのよう

ほくほくとした食感や独特な香りを楽しめる〇〇〇〇は栄養がたっぷり。さやの中のふわふわのワタが寒さや乾燥から守り、栄養を蓄える役割をしています。

今月の郷土給食

徳島県

<14日(金)の献立>

昼食：でこまわし風 / おやつ：茶ごめ風おにぎり

☆味噌田楽！？『でこまわし』

芋や豆腐などに味噌を塗り、くるくると焼き上げた田楽のようなもの。その様子が、徳島県で盛んな人形浄瑠璃にんぎょうじょうりゅうりの人形＝『でこ』に似ていることから名づけられました。



☆元気の源！『茶ごめ』

炒ったそら豆と砂糖(ざらめや黒砂糖など)を炊き込んだ甘い豆ご飯。農作業の合間のエネルギー源として親しまれてきました。豆のパワーと甘い味付けで元気のどるごはんです。給食では生のそら豆を使って作ります。



「季節の食べものクイズ」
正解は“そらまめ”でした！



6月は食育月間です。食育とは「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、将来健全な食生活をおくる力を育てていくことです。食生活を今一度見直してみましょう♪

今月は食事の基本である「噛む」ことに注目！

☆よく噛んでたべるといいことたくさん☆

①脳の活性化に

脳へ血がめぐり、活性化する効果があります。



②消化吸収をたすけ、虫歯予防に

噛むと唾液がたくさん出て、食べたものの消化吸収がスムーズになります。また、歯を強くしたり、口の中を清潔にする力があり、虫歯予防の助けになります。

③食べすぎを防ぎ、肥満予防に

よく噛むことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

〈やってみよう♪〉何回噛んでいるかな、数えてみよう

『30回』噛むことにもぜひチャレンジしてみましょう。最近はやわらかい食べものも多く、噛む機会が減っています。玄米や根菜などの噛みごたえのあるおかずを加えるのもおすすめです。日々の食事で意識することでだんだん上手になっていきます。お子さまと一緒にぜひ「もぐもぐ」してみてください。



親子で作ってみよう！ <28(金)献立>

しっとりなめらか「豆腐のガトーショコラ」

※目安：幼児10人分

- A (絹ごし豆腐(水けをきったもの) 1/2丁(150g)、豆乳100g、砂糖80g、サラダ油40g、食塩少々)
- B (小麦粉110g、ココア小1、ベーキングパウダー小1強)

準備：オーブンを180℃に温めておく

- (1) Aをすべて混ぜ合わせる。
- (2) 別の器で、Bをすべて混ぜ合わせる。
- (3) (1)に(2)を加えて混ぜ合わせる。
- (4) 焼き型、またはバットに生地を流し入れオーブンで焼く(180℃・27～35分ほど)。

※小麦粉は米粉で代用可能です。

その場合はベーキングパウダーの量を2倍にして調理してください。

お子さまクッキングポイント♪

- ♪「材料を混ぜ合わせる」 むらなく混ぜよう
- ♪「型に流し入れる」 こぼさずにできるかな？

