

ぱくぱく だより

2021年
8月号



《毎月19日は食育の日です》

8月4日は「はしの日」

箸は東アジアを中心に用いられている食具です。現在では世界の約3割の人が箸を使用しているという統計が出ています。箸を綺麗に持つことは日本人としてのマナーとされており、行儀が悪いとされる使い方は「きらい箸」と呼ばれています。

- ・にぎり箸…箸を拳で握り込む
- ・返し箸…食べ物を持ち手側で掴む
- ・寄せ箸…皿の縁に箸を引っかけて寄せる
- ・ねぶり箸…箸についた食べ物を舐める
- ・刺し箸…食べ物を先端で刺して取る
- ・迷い箸…どの料理にするかわらうろたえる
- ・渡し箸…皿の上に箸を置く
- ・涙箸…料理を取るときに汁を垂らす

私たち大人が手本となり、箸の使い方を気を付けることで、子どもたちに正しい食事のマナーを伝えていきましょう。

あじときゅうりの混ぜ寿司

《約4人分》

| | | | |
|-----|--------|-------|------------|
| ・米 | 2合 | ・あじ | 100g |
| ・水 | 330ml | ・塩 | ひとつまみ |
| ・酢 | 大さじ2 | ・しょうが | 3g (すりおろし) |
| ・砂糖 | 大さじ1.5 | ・きゅうり | 1/2本 |
| ・塩 | ひとつまみ | ・塩 | 少々 |
| | | ・刻みのり | 3g |



《作り方》

- ①米を研ぎ、30分以上浸漬させて炊飯します。
- ②あじに、塩とすりおろしたしょうがで下味をつけて焼きます。焼きあがったら、皮と骨を取り除きながら、身をほぐします。
- ③きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩で揉み、水分を絞ります。
- ④炊きあがったご飯に合わせ酢を加えて混ぜ、さらに②と③を混ぜ込みます。
- ⑤器に盛り付け、最後に刻みのりをちらして完成です。

立秋を過ぎると暦の上では秋になりますが、炎天と賑やかな蝉の声に夏本番を感じます。気温が高い日が続きますので、バランスの良い食事と休養をしっかりとって、元気に夏を乗り越えましょう。

たくさん遊んで汗をかいた時には、体内の水分と共にナトリウムを中心としたミネラルも失われます。水分補給だけでなくミネラルの補給も心掛けましょう。また、外で遊ぶときには日焼け対策をしっかりと行いましょう。

《給食室より》

夏を代表する野菜の中にピーマンがありますが、こむぎ保育園でもピーマンが苦手なお子様は多いです。苦手とされる原因はやはり「苦味」ですが、切り方を変えるだけで苦味の感じ方が変わってきます！それは・・・縦切りをすることなんです！

ピーマンは縦に繊維が入っているのですが、繊維に沿って切ることで細胞を壊さず苦味を抑えることができます。逆にみじん切りをすると細胞を多く傷つけることになるので苦味を感じやすくなります。そして、8/17にはピーマンの肉詰めが給食で出ます！！

私たちもお子様達がどれくらいピーマンを食べてくれるのかドキドキしていますが、お時間があるときにご家庭でピーマンを食べる練習をして頂けると嬉しいです♪

今月の 二十四節気

立秋 (りっしゅう) 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時期です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

処暑 (しょしょ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。