

令和6年度食育だより

「もいもい」10月



令和6年10月1日
屏風ゆめの森保育園

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズンの到来です。たくさん体を動かしお腹を空かせて、秋のおいしいご飯や旬の食材を食べたいですね。



日本各地の郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れています。
ごんじゅう (千葉県)「ごんじゅう」は、豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたおにぎりです。

千葉県館山市地域で古くから食されてきた郷土料理です。

【材料 4 個分】

米 1 合
豚バラ肉 100g
油揚げ 1 枚
かつお節 10g
砂糖 小さじ 2(6g)
しょう油 大さじ 1.5(30g)
みりん 小さじ 1.5(10g)
料理酒 大さじ 1 強(20g)
水 50cc

【作り方】

- ① お米をとぎ、炊く。
- ② かつお節は、軽くフライパンでから煎りし、揉んで細かくする。
- ③ 油揚げは、さっとお湯をかけ、小さい四角に刻む。
- ④ 豚肉は 1cm 角に刻む。
- ⑤ ②のかつお節を 1/3 量残して、米以外の材料を鍋に入れ煮込む。
- ⑥ 炊き上がったごはん⑤の具材を加えてまんべんなくかき混ぜる。
- ⑦ 少し残した②のかつお節を加え、更に混ぜて出来上がり。
- ⑧ おにぎりにする。



幼児クラス食事の様子！

韓国で有名な**チュモッパ**をおやつで食べました！そこで韓国クイズを高橋先生にしてもらいました♪
「チュモッパってどこの国の料理??」韓国語で「こんにちは」「いただきます」はなんて言うか知ってる?など高橋先生に教えてもらいました！



アニョハセヨ~~~!

ん~~美味しい!!
マシッヨ~~~