



旬の食べものを食べよう

「旬」とは食材が1番新鮮でおいしく食べることが出来る時期のことです。旬の時期の食材は栄養価も高くなっています。旬の食べ物を食べる、触れることで季節感が生まれ、味わう感覚も育ちます。また、時期によって起こる体調不良をカバーする効果がある食べ物も多いので、積極的に様々な旬の食べ物を取り入れ、旬に触れてみましょう。

秋の旬の食べもの

夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすい時期です。秋の旬は栄養価が高く、濃厚で甘みのある食材が多いのが特徴です。秋の食材をおいしく食べて免疫力を高めて元気に過ごしていきたいですね。



ちなみに…

旬の食材を使った料理を出すときに、「今日の〇〇は初物だよ」や「今年〇〇を食べられるのは、最後かもね」などと食べ物について会話をすることもご家庭でできる簡単な食育のひとつです。気がついたときにぜひお子さんとおはなししてみてくださいね (^_^)

第3回食育活動

じゃがいもってどんな野菜？

10月7日(月)年長さん3回目の食育活動を行いました。

今回の食育では、十勝の特産品「じゃがいも」についてお話しました。じゃがいもの〇×クイズやパネルシアターを行いました。じゃがいもはカレーやコロツケ、お菓子や片栗粉等色々なものに変身することや、じゃがいもの栄養についてお話しました。免疫力アップ、疲労回復、肌荒れ、便秘にもいいので、お家でも、じゃがいも食べてみてくださいね。じゃがいもの皮むきもお手伝いにぴったりですね！



みそポテト

素朴でクセになるおやつです

材料

(こども5人分)

○じゃがいも	中サイズ2個
○薄力粉	大さじ2
○サラダ油	適量
○みそ	大さじ1.5
○砂糖	大さじ1

◎ 作り方 ◎

- ①じゃがいもは2cm角程度にカットします。
- ②じゃがいもに片栗粉をまぶし揚げます。
- ③みそ・砂糖・みりんを鍋に入れ、みそが溶けるまで火にかけます。
- ④揚げたいもにみそだれをからめたら出来上がりです。

※じゃがいもを揚げずにふかしいもにしても美味しいですよ！



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪
ご興味ございましたら、ぜひのぞいてみてくださいね。