

♪たべものクイズ♪ なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ヒント♪
なかには、しろい“たね”がはいっているよ。
「にがくてたべられないよ〜」というおともだちもいるかな。

今月の郷土料理：茨城・沖縄



「七福カレーめん(パスタ)、サーターアンダギー」

< 22(木)の献立：昼食、午後おやつ >

☆「郷土料理とご当地グルメ」の違い

- ・郷土料理：地域の風土や気候に応じて栽培できる食材で作られた一般家庭料理。伝統や暮らし方の影響も受ける。
- ・ご当地グルメ：地域おこし等の商業的な理由で開発された創作料理。

☆七福カレーめんとは？

茨城県の旧古河市内に祭られている七福神と古河市にある唐辛子が有名な企業のカレーを組み合わせる事で街おこしの目的で生まれた料理。
“七福”にちなみ、7種類の具材を使います。
給食では、ベーコン・玉葱・人参・なす・しめじ・コーン、そしてピーマンの計7種類で提供予定です。
「七福カレーめん」は、茨城県古河市の“ご当地グルメ”です。今月の食育テーマでご協力いただいた“ピーマン”の農家さんの畑がある近くの地域です。

☆サーターアンダギーとは？

サーター＝「砂糖」、アンダ＝「油」、アギー＝「揚げる」を意味しており、大切な行事にも振る舞われる沖縄県の伝統的なお菓子です。 ※由来等には諸説・地域差があります

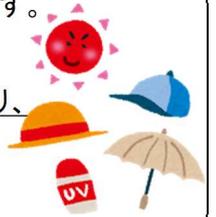
「たべものクイズ」のこたえは、
「ピーマン」でした！おとなになると“あかい”にへんしんするんだって。
ピーマンたべてスーパーマン！？ピーマンとなかよしのおともだちがふえますように。



☆夏野菜のヒ・ミ・ツ☆

夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。

- ・多く含む水分で、体の中の熱を冷ます。
- ・“カリウム”も含まれているため利尿作用もあり、熱を尿として放出する。



また、“濃い色”にもヒ・ミ・ツが……

収穫までに強い紫外線を長い期間浴びる分、夏の強い日差しで細胞が破壊されないように抗酸化成分として色が濃くなっていると言われています。

日焼け止めクリームでは体の外を、夏野菜を食べて体の中から紫外線対策をするのもいいかもしれませんね。

・きゅうり

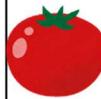
汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多い。



酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂取可能。

「きゅうりとわかめの酢の物」はいかがでしょうか？酢も一度火を通すとすっぱさが和らぐのでぜひ試してみてくださいね。

・トマト



抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEを含む植物油(オリーブオイル、米油、サラダ油など)を使って効率よく摂取するのがオススメ。油を熱して卵をスクランブル状に。トマトを加えてさっと炒め合わせるのはいかがでしょう？



おうちで作ってみよう！ < 22(木) 昼食 >

☆おうちでいかがですか？☆「七福カレーめん(パスタ)」

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

スパゲティ(乾) 40g・にんにく 少々・玉葱 15g・人参 8g
ピーマン 8g・なす 8g・しめじ 7g・ベーコン 8g・コーン 7g
炒め油 適量・カレー粉 0.2g・塩 0.2g・醤油 0.8g

- (1) 材料の下準備：にんにくすりおろす、玉葱薄切り、人参・ピーマン千切り、なす角切り、しめじ食べやすい大きさ、ベーコン短冊切り
- (2) スパゲティは茹でて水気をきる。
必要に応じて、油(分量外)をからませる。
- (3) 油を熱し、具材を炒める。
- (4) コーンと調味料を加え、味を調える。
- (5) (2)に(4)をかける、もしくは和える。

お子さまクッキングポイント♪

♪材料の下準備 ♪盛り付け

