

食育だより



2015年3月
わかまつ保育園



早いもので、今年度もあと1ヵ月となりました。ひめりんごさんは小学校へ、そしてゆずさん以下も進級を迎えます。お子さんも親御さんも、そして先生たちも何となくそわそわしてくるこの時期を迎えると、春だなあと毎年実感しています。



わかまつみそ、どんな味になるのかな？



1月の27~28日に、ゆず・ひめりんごさんと一緒に初めてのみそづくりをしました！今年度、なかなか取り組めなかった食育の活動でしたが、念願叶ったのみそづくりです！！

①乾燥大豆を一晩水に漬けます



②お鍋でコトコト煮ること5時間、お豆のいい匂いがしました♪



子どもたちにも感触の違いや匂いを確かめてもらいました

③茹で上がった大豆を手で一懸命潰していきます。結構大変！



④潰した大豆に塩と混ぜた米麹、煮汁を少し加えて混ぜていきます。おそろおそろ…「あったか〜い」

☆完成！☆



⑥平らにならして、隙間なくギュッと詰めて、ラップをしたら、完成です！



⑤混ぜ合わさったら一人ずつ手に取り、お団子を作って、樽に詰めていきます。

今は中々お家でも「手前味噌」を作られている家庭も少ないのではないかと思います。日本の食の伝統文化でもある発酵食品、そしておみそ、仕上がりまでには1年近くかかりますが、出来上がりがとっても楽しみな取り組みになりました。食育の活動の中でも、こういった経験は五感を使って様々な刺激が得られるとても貴重なものだと思います。来年度も試行錯誤しながら取り組んでいきたいと思っています。

さあ、わかまつ仕込みの手前味噌、どんな味になるのかな？秋以降にお味噌汁などにして食べたいと思っています♪ひめりんごさん、ぜひ食べにきてね！



今月のレシピ紹介



★さわらの菜の花マヨネーズ焼き★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

さわら…40g(4切れ)、塩…適量、酒…適量、菜の花…6g(1束)、にんじん…4g(中1/4本位)、マヨネーズ…7g(大さじ3と1/2)、粉チーズ…0.8g(小さじ2と1/2)

<作り方>

- ① さわらに酒と塩を振りかける。
- ② 菜の花とにんじんを細かく切って、色よくゆでる。
- ③ ②の水気を切って、マヨネーズとあえる。
- ④ さわらの上に③を乗せて、粉チーズをかけて、オーブンで焼く。