

キッチンだより

2018年9月号

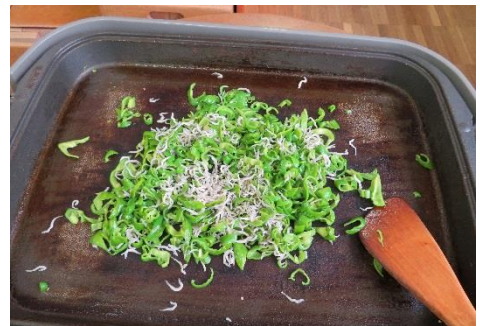
今年の夏は、猛暑でした。

子どもたちはいつもの夏と変わらず元気に登園していました。

残暑もきびしい暑さですが、暑さに負けないようにしっかり食べて、体力をつけていきましょう！

この夏はメキャベツ組さんが栽培した「万願寺甘とう」が豊作で、何本収穫したかわからないほどでした。8月末までにおじゃこと炒めたり、かつお節と炒めたり、たくさんいただきました。

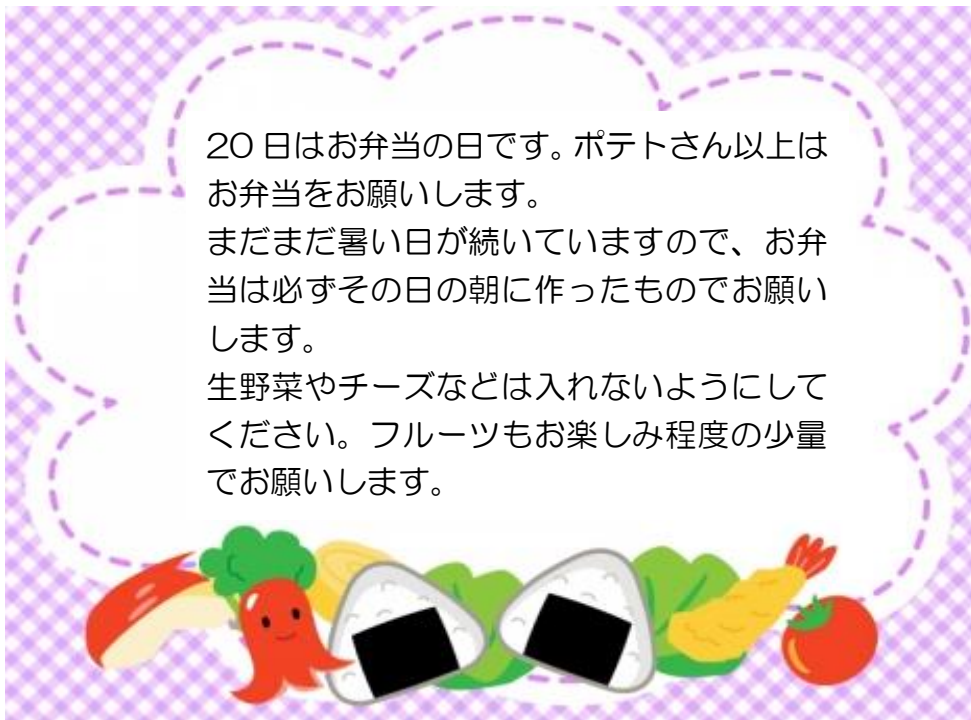
今年からキッチンでも何か栽培しようと思っています。ピンクの門の横手においしく食べられるものを育てます！何が出来るか楽しみにしててください！



20日はお弁当の日です。ポテトさん以上はお弁当をお願いします。

まだまだ暑い日が続いていますので、お弁当は必ずその日の朝に作ったものをお願いします。

生野菜やチーズなどは入れないようにしてください。フルーツもお楽しみ程度の少量をお願いします。

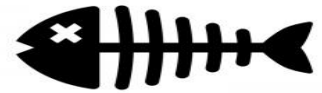


9月のクッキングは、ポテトさんはウインナーパンをメキャベツさんはピザを作ります。パンもピザも生地から作ります。ウインナーパンは伸ばしたパン生地にウインナーをのせぐるぐると巻いて焼きます。

メキャベツさんのピザのトッピングはまだまだ収穫できそうな万願寺かな???

魚

この季節 12月くらいまでは焼魚としてさんまを使っています。子どもたちの骨取りの練習にもなるのでメキャベツさん・キャベツさんは半身まるまる骨つきで出します。10月からはポテトさんも半身の骨つきになります。最初は自分ではなかなか骨をとることが出来ない子どもたちも、キャベツさんになる頃にはきれいにとることが出来るようになります。骨が苦手な魚が嫌いになる子どもたちも増えてきているようですので、ぜひお家でも骨取りを楽しみながら骨つきの魚を食べて欲しいと思います。



魚のパワー



海の生き物たちのパワーは元気印の筋肉や骨をつくる活力原です。

魚は肉質によって、赤身の魚と白身の魚に区分されます。赤身の魚とはいわし・さば・かつお・まぐろなどで背中が青っぽい魚ですが、肉は赤みがかっています。白身の魚はかれい・ひらめ・たいなどのように肉が白いものです。

赤身の魚のなかでもかつおやまぐろは、いつもすごいスピードで海の中を泳ぎ続けて、えさを探しています。寝るときにはスピードを落とすけれども昼も夜も、一生泳ぎ続けています。大きな体を動かし、広範囲にえさを求めて早く動くので、たくさんの酸素が必要です。水中の酸素をいっぱい吸うために、口を開けて泳いでいます。そして体に酸素を溜め込むために血液成分の多い筋肉が発達しています。それが赤みの色で筋肉ミオグロビンといって筋肉に血液から受け取った酸素を溜め込むたんぱく質です。一方白身の魚のかれいはぺったんこの形をしていて、海の底でじっとして暮らしています。それで肉質は白身なのです。人間も栄養のバランスをとり、たくさんの鉄を吸収して、体を動かせば筋肉にミオグロビンがつくられて元気な体になっていきます。

魚には、私たちの血や筋肉のもとになる良質のたんぱく質、良質の脂肪、ビタミン、カルシウムがたくさん含まれています。特に背の青い魚の脂肪には不飽和脂肪酸が多く含まれています。魚の不飽和脂肪酸には、血液にコレステロールがたまるのを防ぐ作用があります。体にとってもいい魚！魚好きになるように魚料理おうちでもたくさんしてあげてくださいね！

さんま 良質なたんぱく質を含むほか、生活習慣病を防ぐEPA・DHAなどの不飽和脂肪酸や貧血を防ぐビタミンB12、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAも豊富で栄養面で優れた食品です。

選び方：背の青色が鮮やかなもの、尾まで太っているもの、腹と背の身がかたくしまっているもの、口先が黄色またはオレンジ色のもの

いわし カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを豊富に含む食品です。EPAも豊富に含み動脈硬化などの成人病予防にも効果的です。

選び方：肌がきれいで青光りしているもの、目がいきいきしているもの、うろこがとれていないもの、尾びれがピンとしているもの