



平成29年11月キッズだより



暑い日が長く続く沖縄では秋が駆け足で過ぎて行きます。
肌寒い日が増えてくると温かい物や冬野菜が美味しくなってきます。
保育園でも体の温まるメニューを取り入れてます。これからの季節は体を温める根菜類を食べ、
睡眠を十分にとり、寒さに負けない体を作りましょう。

11月献立のポイント

- *シカムドゥチ・もずく入りひらやーちー・中味そば・魚のよもぎ天ぷら・おからイリチー・
紅芋あんだぎー等うちな一料理を予定しています。
- *柿と卸大根の甘酢・コーンクリーム豆乳シチュー・白菜のシークァーサー風味・温野菜サラダ・梨・柿
等、季節の食材を使っています。

おすすめ簡単おやつ

マシュマロごま菓子(4人分) 作り方

- | | | |
|---------|------|-----------------------------|
| バター | 25g | ①バターで焦がさないよう弱火でオートミールに火を通す。 |
| オートミール | 20g | ②①にマシュマロを溶かし込みコーンフレークと黒・白の |
| マシュマロ | 45g | ごまを投入。 |
| コーンフレーク | 40g | ③広げたラップやお皿に流して冷まして切り分ける。 |
| 黒ごま | 大さじ2 | |
| 白ごま | 大さじ2 | |



ホンモノ?の味に挑戦してみよう～お味噌汁

冬に向かって少しづつ気温が下がっていくと温かい味噌汁が恋しくなります。お味噌汁のんでますか? 食事に味噌汁があるとホッとしませんか? 湯気が上がってくるアノ香りには癒されますよね。しかし、ダシをとるには時間もかかるし値段も張る、何よりめんどくさくて続けるのが難しい。だから粉末ダシやダシ入り味噌などの市販されているお手軽ダシを使っている家庭も多いはず…。でも時間がある時には少し頑張っておいしい味噌汁を作りませんか?

☆簡単ダシとりに挑戦→2L ペットボトルにだし昆布・鰹節・煮干しを合計40gと水を入れて冷蔵庫で半日置く、そのまま鍋に注いで使います。冷蔵保存は5日!

最後に水をプラスして煮出すと濃いダシがとれますよ。

☆味噌玉作ってみよう→好みの味噌と乾燥わかめ・とろろ昆布・鰹節(うす削りや糸削り)ミキサーにかけて粉末にした椎茸やいりこ(煮干し)を混ぜてラップを使って絞るように丸めて保存。食べる時に汁椀に味噌玉を入れて湯を注ぐ。(味噌と具材の配合は好みで!)

※味噌汁のメリット→食材の栄養成分は調理過程で水に溶けだしますが味噌汁は栄養を丸ごと無駄なくとれます。また発酵食品(味噌)には体に不要な物が口から入ってしまっても体外に出す働きがあります。



味噌汁は食べて美味しい・ホッとする・食材やダシのミネラル分が十分にとれるので精神的にも安定すると言われてます。