

食育通信

大阪教育大学附属幼稚園
食育研究会
平成 28 年 10 月 5 日発行

食育研究会のなりたち

附属幼稚園の給食は、「子どもたちにできたての温かいものを食べさせてあげたい」という当時の保護者の思いから始まり、昭和 23 年より保護者の手により受け継がれてきました。

現在においては、先生方や友達と一緒に食べることを通じて、食べることの喜び・楽しさ・感謝する気持ち・食べ物を大切にすることなど、様々なことを学ぶ、幼稚園生活の中でも大切な学びの時間になっています。

保護者自身も給食調理に携わり「食」への関心も高まるなか、栄養士・調理師の先生方にご指導、そしてアドバイスをいただきながら、「子どもたちに安全でバランスのとれた食事」を届けられるよう、平成 26 年度より支援団体として「食育研究会」が立ち上がりました。

食育研究会は、子どもたちが食べるのが楽しいと感じることのできる環境づくりのお手伝いをさせていただいたり、保護者にとっては調理することが楽しいと感じることのできる環境づくり、調理するための知識や技術の習得などのお手伝いをさせていただきます。

今後も幼児期からの健康なこころとからだを育み、豊かな人間性を育成することを目的として活動を進めていきたいと思っています。また、衛生面や安全面など時代に即しながら、附属幼稚園そして栄養士・調理師の先生方と意見を交わし、保護者の皆さんにも広く食育に関心を持っていただけるよう、今後も活動を続けていきます。

今後とも皆様のご理解・ご協力・ご支援のほど、よろしくお申し上げます。



<栄養士・調理師の先生方のご紹介コーナー>

栄養士の先生が新しく着任されました



岩淵法子先生

10 年程前にここ附属幼稚園を退職して、他の幼稚園や保育園とまわり道をしていました。今年度からまた保護者の方と一緒に、楽しく給食調理をさせていただいています。子どもたちが喜んでくれる給食を、保護者の方々と力をあわせて作っていきますので、どうぞよろしくお願いたします。



谷口弘樹先生

7 歳、4 歳、0 歳の 3 人の子供の父です。草むらでバッタを捕まえるのが得意です。今年の夏にはショウリョウバッタを 10 匹以上、殿様バッタを 3 匹、キリギリス 2 匹、カブトムシのメスを 1 匹捕まえました。今年初めて殿様バッタと車バッタは違うのだということを知り驚きました。

一学期に皆様からいただきましたアンケートをもとに、家庭でもできる料理レシピを掲載させていただきます。ご協力ありがとうございました。

<郷土料理>

・国内編

地域	メニュー	作り方
北海道	いももち	① ジャガイモを小さく切り、茹でてマッシャーし、冷ます②ジャガイモの中に塩と片栗粉を適量入れる③直径 3~4 cm 平たく丸め両面焼く。お好みで、醤油やのりを乗せる。お焼きのように中に野菜を入れても美味しいです。
石川県	鴨（鶏肉）の治部煮	鶏肉に片栗粉をまぶす。だし汁（だし汁・砂糖・みりん・醤油）にしめじを入れ、沸いたら鶏肉を入れる。最後に下茹でしたほうれん草を入れる。
富山県	ナスのよごし（味噌炒め）	ナスを適当な大きさに切り、サラダ油で炒めて、味噌・みりん・水を入れて、からめて出来上がり。
福井県	すこ	赤ずいきの皮をむき、3センチくらいに切り、塩をふり、軽くもむ。鍋を熱してずいきを入れて、乾煎りし、しんなりしたら熱いうちに大鉢に砂糖・酢を合わせておいた甘酢の中に入れ、ふたをして冷めれば完成。
福島県	いか人参	人参・すめを千切りにし、醤油・酒・みりんを好みで調整し、2~3 日漬け込む（正月料理）
鳥取県	いわしの揚げ団子	手開きにして皮と小骨を除き、包丁で粘りが出るまでたたいたいわしと玉葱のみじん切り・みそ・片栗粉・しょうが汁をボールに入れてよく練る。手のひらに油を塗り、団子を丸めて油で揚げる。
大分県 熊本県	だんご汁 だご汁	小麦粉と塩（少し）を耳たぶの固さになるように練る。ちぎって寝かせる。味噌汁に伸ばしながら入れる。味噌汁の具材は、ゴボウ・里芋・豚・人参・こんにゃく・油揚げ・しいたけ・大根など具たくさんです。

鹿児島・ 沖永良部 島	しぶい汁	鶏肉・しいたけを柔らかくなるまで煮る。味噌少し、とうがんを入れて煮る。とうがんが煮えたら豆腐・薄揚げを入れる。味噌を加え、味を調える。ネギなど加え、出来上がり。
沖縄県	サータアンダ キー	卵と砂糖を混ぜて、ホットケーキミックスを加え再び混ぜる。一まとめにして4等分にして丸め、160度の油で7分ほど揚げ、油を切る。

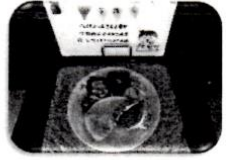
・海外編

フランス	ジャガイモ グラタン	ジャガイモは皮をむき、2ミリくらいの薄切りに。薄くスライスしたニンニクをバターで炒めて香りが出て来たたらジャガイモを炒める。グラタン皿に移し、牛乳と生クリームを注ぎ、溶けるチーズとパルメザンチーズをかける、200℃に温めておいたオーブンで20分焼く。
中国	キャベツの 中華風サラダ	キャベツは食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。サラダ油を熱して、干しエビとあれば花椒少々を入れて、香りが出るまで炒める。香りが出たら火を止めて、冷ましたキャベツにかけ、塩・味の素・砂糖を入れてよく混ぜる。

<簡単メニュー>

人参のドレッシング	①人参2本と玉葱2分の1をすりおろす②オリーブオイル100cc・醤油100ミリ・酢100ミリ・砂糖大4・みりん大2を用意する③①②をできればミキサーなどで混ぜる。
人参と絹さや(ピーマン)のナムル風	①人参と絹さやは千切りに、30秒ほど塩ゆですて冷ます②ボウルに塩ゆですた人参と絹さやを入れて、すりごま・砂糖・塩・ごま油少々を加えて、よく混ぜる。
ナスの豚肉巻き揚げ	①ナスを半分に切り、縦4等分に切る②豚肩ロース肉の薄切りを周りに巻く③油で揚げ、ポン酢：水＝1：1の調味料が焼き肉のたれにつけていただく。
ツナと大豆のスープ	ツナ水煮缶と大豆水煮とマカロニを強火で煮る。煮立ったら弱火で茹でる。塩・レモン汁・粉チーズで味を調える。
野菜たっぷり餃子	餃子の皮に、ブロッコリー・玉葱・トマトなど細かく切った野菜をのせ、チーズものせ、囲むときはケチャップとマヨネーズを混ぜたものでくっつける。
ほどやき(昔のおかし)	小麦粉50gに水を少しずつ入れて練る。耳たぶより柔らかくなったら、平たくしてフライパンで焼く。砂糖を入れても美味しい。
蛇苺	白玉粉13g、砂糖13g、水19gを耐熱カップに入れて混ぜる。レンジで10~20秒加熱して練る。透明感のある餅状になるまで加熱して練る。パットに片栗粉をふり、出来た牛皮を取り出す。粗熱が取れたら丸めて、イチゴを少し覗かせて包む。胡麻を牛皮に刺して目にする。

☞ 一学期に出された給食メニュー ~今年度の給食メニューをご紹介します!!~




<こどもの日バイキング>

中華ちまき、桜の花塩漬け、ミニおにぎり

そばろ煮春雨サラダ、いりこ、スイートポテト


<年中会食メニュー>

にんじんピラフ、ツナマフィン、春雨の甘酢あえ、スープ(粒コーン・キャベツ・わかめ入り)、りんごゼリー



<大バイキング>

おにぎり、ツナコーンコロッケ、根野菜のごまみそ炒め、しょうゆフレンチ(キャベツ・きゅうりのしょうゆ酢和え)、いり黒豆



☞ 食育豆知識

「レンコンの話」

レンコンを漢字で書くと「蓮根」ですが、実際に食べているのはハスの「根っこ」ではなく、地下茎の部分です。茨城県ではレンコンが盛んに生産されていて、その生産量は全国一。全国に出回っているレンコンの約半分は茨城県で作られたものです。県内に霞ヶ浦という湖があり、この周辺の栄養豊かな土や高い水温が、レンコンの生産に向いているようです。

レンコンの歴史は古く、日本でも二千年前から栽培されていたと考えられています。もともとは花を楽しむ植物でしたが、やがて食用となりました。茨城県を昔は「常陸国」と言いますが、この常陸国について書かれた「常陸国風土記」に、レンコンについて書かれた部分があるのです。レンコンは、単に食べ物というよりは、薬のように考えられており、ビタミンや鉄分など、栄養が豊富に含まれているので、以後、徳川家康も健康のためレンコンを好んで食べた、とも言われているのです。

熊本の特産品「からしれんこん」も、病弱な殿様に栄養を付けてもらうために考え出されたと言われてます。古くから、レンコンが健康を保ったり、回復させたりすると考えられてきたのです。

☞ 今後の予定

- ・12月8日(木) 家庭でできる郷土料理・吸物・おやつ の料理講習会
 - ・2月22日(水) 食育講座 (岩淵先生による講話予定です)
- ※食育講座は、修了生食育研究会会員の方は当日自由にご参加ください。