



いただきます ごちそうさま

こんにちは。宮古水産高校です。あかまえこども園のみなさんとのクッキングは、平成20年から始まり(2年間お休みしていましたので...)13年目となりました！今年度は、新型コロナウイルス感染予防を徹底しながら、みなさんとクッキングができることをとても楽しみにしています。

本校のクッキング教室は、「食育」の観点と、世代を超えた「ふれあい」を目的として行います。毎回、高校生5~7名が保育園に出向き、園児の皆さんとクッキングします。今年度は先月の訪問を含め8回の実施です。当日のレシピも掲載します。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

♪クッキング計画表♪

クッキング教室のテーマは「まごわやさしい」です。
毎回のクッキング食材が登場します！！お楽しみに♪

【実施日程・内容】

実施日	形態	テーマ	内容
1 6/22(水)	導入	食育の導入	エフロンシアター
2 7/11(月)	常食	お米	カラフルころころおにぎり
3 8/24(水)	菓子	夏の野菜	フルーツポンチゼリー
4 9/28(水)	行事食	郷土料理	うさぎの月見団子
5 10/31(月)	菓子	ハロウィン	かぼちゃプリン(卵・乳なし)
6 11/21(月)	常食	秋の収穫	いももち/けんちん汁
7 12/7(水)	常食	クリスマス	トナカイのおいなりさん
8 1/25(水)	行事食	節分	恵方巻き

※内容は変更する場合もあります

「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ(きのこ類)・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。



本日のレシピ紹介

カラフルころころおにぎり

■材料■

★おにぎり5種★

- ごはん…適量
- すし酢…適量
- 海苔…適量(飾り用)
- 塩…少々
- 〔おにぎりの具(お好みで)〕
- ①ゆかり(ふりかけ)
- ②塩蔵わかめ、白ごま
- ③桜でんぶ(たら)
- ④冷凍枝豆、しらす
- ⑤鮭、白ごま
- 〔つけあわせ〕
- ブロッコリーの塩ゆで
- ミニトマト



★おにぎり5種★

〔1〕ご飯に具材を混ぜあわせる

- ①ゆかりおにぎり…ごはんにゆかりふりかけを混ぜる。
- ②わかめおにぎり…塩蔵わかめを水で戻した後、水気をとり細かく刻む。
すし飯をつくり、わかめと白ごまをまぜあわせる。
- ③桜でんぶおにぎり…すし飯をつくり、桜でんぶをまぜあわせる。
- ④しらすとえだまめおにぎり…えだまめを鞘から出す。
ご飯にえだまめとしらすを混ぜ合わせる。塩で味を調える。
- ⑤鮭おにぎり…鮭を焼き、骨と皮を取り除いてほぐす。
鮭と白ごまをご飯に混ぜ合わせ、塩で味を調える。



〔2〕ラップでご飯を包み、丸く形を整える。

〔4〕おにぎりを弁当用カップに入れると、彩りが良くなります。色々な具材をお試しください。

〔5〕ミニトマト・ブロッコリーの塩ゆでを添える。

おうちでたべてね♪



本日の「まごわやさしい」

…ま→えだまめ、ご→ごま、わ→海苔、や→ブロッコリー・ミニトマト、さ→さくらでんぶ(たら)・鮭

いただきます ごちそうさま



空は青く暑い夏がやってきました(*^_^*)！お盆は少し天気が崩れましたが、花火や外遊びを楽しむことができたでしょうか？まだまだ暑さが残っていますが、栄養豊富な食事を摂り、夏を十分に満喫してくださいね。

今回のクッキング教室は、スイカを金魚に見たて、夏のフルーツと一緒にかためた「フルーツゼリー」です(*^_^*)。今年のスイカもみずみずしく、甘くてとってもおいしいです。市販のジュースやアイスでのどを潤すよりも、天然のフルーツには、ビタミンなどがたっぷり含まれ体にも優しいです。夏の思い出にご家族でも是非作ってみてくださいね♪

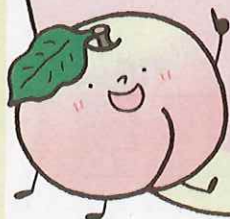


今月の食育情報

旬の食材

桃

バラ科の木になる果実で、たっぷりの果汁と香りの高さが特徴です。中国やヨーロッパから伝わり、日本で様々な品種が生まれました。購入する際は、**甘い香り**があり、**皮のうぶ毛がきれいなもの**を選びましょう。傷みやすいので、熟したら早めに食べるのがおすすめです。



8月の空に現れる魚の雲

8月はまだまだ暑い日が続きますが、8月7日の立秋を過ぎたら暦の上では秋になります。空を見あげると、**イワシ雲**、**サバ雲**、**ウロコ雲**といった魚にちなんだ雲が出てくることがあります。空にどんな雲が出ているか、お子さんと一緒に眺めてみましょう。



本日のレシピ紹介

金魚すくいゼリー

■材料（4人分）■

★寒天ゼリー★

- 粉末寒天・・・1袋（4g）
- 水・・・500cc
- 砂糖・・・50g（甘さはお好みで調整）
- レモン汁・・・5g（小さじ1）
- ※レモン汁を加えると爽やかな味に♪

★フルーツ★

- すいか・・・適量
- （いちごでも可）
- キウイ・・・適量
- 桃・・・適量
- パイナップル・・・適量

※お好みのフルーツでOK

金魚をぶどうジュースゼリーにしてもおいしいですよ



■作り方■

★寒天ゼリー★

- [1] 粉寒天に水を少しずつ加えダマにならないように混ぜ合わせる。
- [2] [1]を火にかけてかきまぜながら煮溶かす。
- [3] 沸騰させ2分ほどかきまぜ、砂糖を加えて煮溶かし火を止める。



★フルーツ★

- [1] すいか（いちご）など赤いフルーツを魚の型抜きでぬく。フルーツがない場合は、ぶどうジュースやアセロラジュースなどでつくったゼリーを型抜きすると良いです。



（材料：粉末寒天4g、ジュース400cc、砂糖はなくても可、寒天ゼリーの要領でつくる）

- [2] キウイ、バナナ、パイナップルは四角に切る。



★金魚鉢のフルーツゼリー★

- [1] 透明な器に金魚型のフルーツ以外のフルーツを入れる。
- [2] 寒天ゼリーを流し入れる。
- [3] 金魚型のフルーツを浮かべる。



本日の「まごわやさしい」・・・「わ（わかめなどの海藻）」→「寒天」寒天は海藻です(^_^)v

いただきます ごちそうさま



はやいもので9月も終わろうとしています。気温の寒暖差がありすっかり秋の空気になりました。秋は空気が澄み、月は特に美しく見えます。先日の十五夜ではウサギが嬉しそうに餅つきをしていましたね。十五夜の丸いだんごは、月に見立てることで収穫への感謝の気持ちを表しています。また、ススキは稲穂に似ている、魔除けになる、といった意味があり、だんごと一緒に供えられています。本日はウサギの白玉だんごと三色だんごをつくります。だんごには、野菜や豆腐を練り込みカラフルに仕上げています。ぜひお家でもお試しください。

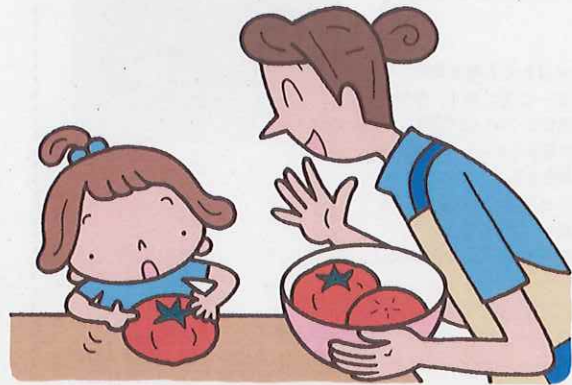


今月の食育情報

家庭でできる簡単食育

食材を知る・ふれる

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも食育です。食材の**色・形**といった見た目や、**さわった感触、香り**など、一つ一つが**五感を刺激**します。「これはトマトだよ」「何色をしているかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も、子どもの楽しかった記憶となります。皮やひげがついたとうもろこし、茎のついた枝豆など、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。



本日のレシピ紹介

うさぎ団子と三色団子

■材料(15個分)■

★うさぎだんご★

- 白玉粉…200g
- 絹ごし豆腐…300g
- 砂糖…大さじ8
- 乾燥かぼちゃの種、黒ごま…適量

★三色だんご★

- だんご粉 (もしくは白玉粉)…300g
- 茹でたかぼちゃ…30g
- ほうれん草 (小松菜など)…30g
- 砂糖 大さじ6
- 水…50~100cc
- (野菜の水分をみて加減してください)

★みたらしのタレ(おまけ)★

- 砂糖…大さじ2 醤油…大さじ2
- 水…50cc
- 水溶性片栗粉…大さじ2

★うさぎだんご★

- 10cm×6cm程の大きさになるように、クッキングシートを15枚切って用意する。
- 白玉粉に砂糖を加え混ぜてから、水気を切った豆腐を加え混ぜる。
- 16等分にして、そのうちの15個は楕円形になるように丸めてクッキングシートの上に1個ずつ乗せる。残りの1個を15等分にして丸めて尻尾になるように上向きにつける
- パンプキンシード(カボチャの種)をうさぎの耳になるように「逆八の字」に埋め込む。黒ごまをうさぎの目になるように埋め込む(取れないように指で押し付ける)
- 沸騰したお湯に、白玉をクッキングシートに乗せたまま、そっと滑らすように入れて10分ほど中火で茹でる。茹で上がった後冷水で冷やす。



★三色だんご★

- だんご粉(白玉粉)を三等分にしてボウルに分ける。砂糖をそれぞれ大さじ2加える。
- 黄色だんご(お月様): 茹でたかぼちゃをよくつぶし、①の一つに混ぜる。かたさをみながら水を足す。
- 緑だんご: ほうれん草や小松菜など(なければお茶粉)を茹で、ほんの少し水を足しミキサーにかける。①の一つに混ぜて、かたさをみながら水を足す。
- 白だんご: ①の一つに水を加えまとめる。
- それぞれまるめて、沸騰したお湯で茹で、浮かんできたら水にとる。



本日の「まごわやさしい」…「ま(まめ)豆腐」「ご(ごま)」「や(やさい)ほうれん草・かぼちゃなど」