

食べもの通信

平成30年12月
発心保育園

そら豆...



虫食いそら豆の種、畑に蒔いてみたら芽が出ました。10cm位に生長するのをまって園舎西側の畑に植え直しました。

春、豆は収穫ゼロだったので今回はリベンジに燃えています。

もちつきべったん..べったんたん

昔は、年末になると家族や親せきが集まって、餅をつく光景が見られました。昔ながらの臼と杵でのもちつきは、貴重な体験です。



最初は、おじいちゃん達が掛け声と共に威勢よくついていただき、次に子ども達がつきました。



おばあちゃんたちに、ちぎってもらってみんなで丸めました。会食では、つきたてのお餅の入った雑煮をおいしく頂きました。

★お餅は、ご飯に比べカロリーは少し高めですが、体にはとても良い食べ物、消化がゆっくりなので腹持ちもよく、免疫力アップに良いとされています。ご飯1杯と比較するとお餅2~3個は、食べても太らないようです。

ほかほか体が温まる根菜料理

根菜類は、水分が少なく血行を良くするビタミンEや、血液や筋肉を作るたんぱく質を活用するためのミネラルが豊富だからです。他の野菜よりも食べごたえがあるの。咀嚼力を促し、食物繊維が多いので便秘予防にも効果のある贅沢な食材です。



★レンコン団子のみそ汁

れんこん団子(れんこん200g
小麦粉60g、塩少々)
油揚げ・・・1枚
だし汁・・・5カップ
白ネギ・・・1/2本
みそ・・・50g

【作り方】

- ①れんこんは、すりおろして水けを軽く絞り小麦粉と塩を加えて、団子を作っておく。
- ②だし汁に油揚げ、白ネギを入れて煮立てる。れんこん団子を加えて5分ほど煮る。具材に火が通ったら、みそを加えてひと煮立ちしたらネギ(青い部分)を加え出来上がり