

# 食べ物通信

平成31年1月  
発心保育園

これから一段と寒さが厳しくなり、空気も乾燥して風邪やインフルエンザが流行します。大根・かぶ・ねぎ・人参など寒くなって味の良くなる冬野菜が体をあたため、抵抗力や粘膜を強くしておすすめ食材です。

## これから大活躍！



念願の耕運機がきました。運動場に響く機械音に子ども達が集まってきて興味津々じっと食い入るように見ていました。これからますます畑仕事が楽しくなりそうです。

## ゆり組のみそ作り

恒例のみそ作りをしました。今年で6年になります。「年長さんに卒園式にあげるとやんね！」と張り切るゆり組さんでした。



茹でた大豆をつぶしていきます「あったか〜い」「おいしくな〜れ、おいしくな〜れ」と手を動かします。



麦麴をいれて混ぜていると「何か手がいた〜い」麴菌に反応してピリピリしたようです。



みそ玉を作り、タッパーに投げ入れます。

## 家族と食べるごはん◎貝だくさんクランチチャウダー

子どもにとって家族（大人）と一緒に食事は、とても楽しいものです。そんな時に体も温まり、会話が進むメニューを紹介します。

### 【材料】

玉ねぎ、人参、じゃが芋…各11  
キャベツ・・・200g  
ベーコン・・・3枚  
アサリの水煮・・・1缶  
牛乳・・・2カップ  
バター・・・大さじ1  
小麦粉・・・大さじ2  
コンソメ・・・固形1個

### 【作り方】

- ①野菜を切る（玉ねぎ・じゃが芋1cmの角切り、人参は小さめ、キャベツ1cm幅）ベーコン1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、ベーコンと玉ねぎと人参を加え炒める。玉ねぎが透き通ったら小麦粉を加えて全体をよく混ぜる。
- ③材料がかぶるくらいの水（200cc～300cc）じゃが芋を入れてコンソメを加える。煮立ったらアサリの水煮を汁ごと入れ、牛乳を加え、野菜が煮えたらキャベツを加えひと煮立ちさせて出来上がり。