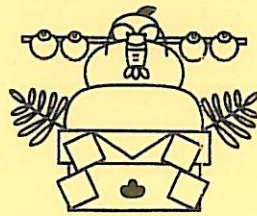


# モンキュウ通信

2010年 1月 NO.103

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』の手助けをしたいと考えています。

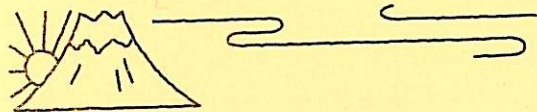


## あけましておめでとございます



新しい年を迎え、少し長かった年末、年始の休み明けにもかかわらず、子どもたちの元気な声がきこえます。

休み中は、おせち料理などごちそうが多く、不規則な食事であったと思います。日常生活に早くもどれるように、食生活も含めて心配りをして下さいね。



## こづゆ



今月はお正月にたべられている、会津の郷土食のこづゆのレシピです。古くから婚礼や仏事、祝日などに必ず添えられてきた料理です。圖では3月のおひな様の献立に入ります。分量など参考にして下さい！



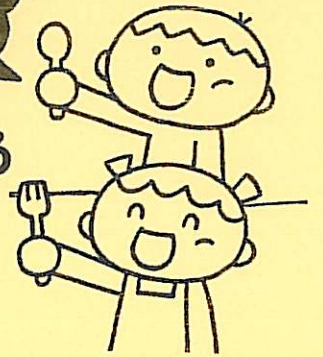
- 【材料】
- 干し貝柱 …… 3個
  - 干しきくらげ …… 10g
  - 人参 …… 1/2本
  - 糸こんにゃく …… 2袋
  - 干し椎茸 …… 3枚
  - 里芋 …… 250g
  - 豆麩 …… 20g
  - 青味 …… 適量
  - 塩 …… 少々
  - しょうゆ …… 小さじ1~2

- 【作り方】
- ① 干し貝柱はぬるま湯でもどし、身をほぐしておく。(前日)
  - ② 干しきくらげは洗って水でもどし、ほぐしておく。
  - ③ 干し椎茸はもどして、薄切りにする。
  - ④ 人参はいちょう切りにし、さっと湯通ししておく。
  - ⑤ 糸こんにゃくは4cm位に切り、茹でておく。
  - ⑥ 里芋は輪切りにして塩ゆでしておく。
  - ⑦ 鍋に貝柱とそのだし汁を入れて火にかけ、野菜とぎんなんを煮込み、途中で味を整える。(吸い物位の味にする)
  - ⑧ 最後に水でもどしておいた豆麩を加えてひと煮立ちさせる。
  - ⑨ 椀に盛り、茹でておいた青味(季節の野菜)をちらす。



## 4か条 食べたい!

### を育てる



### 1 食事は 1日3回+1回のおやつ

時間を決めて食べる習慣をつけたいですね。おやつをだらだら食べ続けると、食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながります。



### 2 「手作り」で、脳もイキイキ

手で作ったものは大きさや固さがさまざま。日によって味も軟らかさも違います。「いつもと少し違う」と感じる刺激が脳を活性化します。ちょっとした素材や味の違いが食欲をそそるんですね。

### 3 無理強いしない

子どもが自分自身で食べたいと感じることが大切です。大人でも好き嫌いがありますよね。苦手なものも調理法を変えるなどして、「こうしたら、おいしいかな?」と、大人も一緒に食べることを楽しみましょう。

### 4 加工食品は控えめに

加工食品は、比較的味付けが濃いものが多いため、そうした味付けに慣れてしまうと、野菜などの自然な味の違いを吟味できにくくなってしまいます。



春の七草



ハコネ草



ツバキ草



ナズナ



セリ



スズシロ



ホトケ草



スズナ