



つき組 味噌づくり

8月27日に味噌づくりをしました。

クッキングの前に「へんしん大豆くん」という絵本を保育教諭から読んでもらいました。味噌づくりに使う材料の見本「大豆」「お米(米麴)」「押し麦(麦麴)」を実際に触ってみたりしました。

昆布だしを計量カップを使い一人ずつ量りました。米麴・麦麴を優しく混ぜ・蒸し大豆のミンチも入れ、そこに昆布だしを丁度いい柔らかさになるまで足して団子状に丸めます。

桶の中にみんなが丸めてくれた味噌団子を入れ最後にぎゅーと潰して空気を抜き蓋をしました。試食用にいただいた蒸し大豆の味見をすると、『美味しい』『ちょっと苦手』といろんな感想が聞こえてきました。

味噌は食べごろになるまで、まんまる一おで保管しています。



コロナウイルスへの対応

以上児の昼食時のコロナウイルスへの対応として、おかずは子ども達が配膳するお当番(バイキング形式)を中止してまんまる一おで盛り付けてお部屋に配膳しています。



きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

アレンジレシピ

【ひじきの煮物】

- 【材料】約4人分
- | | | | |
|-------|------|---------|-------|
| 乾燥ひじき | 40g | 〈煮汁の材料〉 | |
| 人参 | 2/3本 | 砂糖 | 大さじ1 |
| 油揚げ | 1枚 | しょうゆ | 大さじ4 |
| ごま油 | 小さじ2 | みりん | 大さじ4 |
| | | 水 | 300cc |
| | | だしの素 | 適量 |

【作り方】

- ① ひじきを水でもどしておく
- ② 人参は千切り、油揚げは小さく切っておく
- ③ 鍋にごま油をしき、ひじき・人参・油揚げを炒める
- ④ 煮汁の材料を入れ蓋をして中火で煮る
- ⑤ 味が染みたら出来上がり



- | | | | |
|--------|---|-----------|-------------------------|
| ひじきの煮物 | → | 混ぜご飯 | …炊いたご飯に混ぜるだけ簡単 |
| | → | ハンバーグ・つくね | …タネにひじきを加えるだけ |
| | → | ひじき納豆 | …納豆に混ぜるだけで子ども達も好きなおかずに! |
| | → | 卵焼き | …卵に混ぜて焼くだけ |
| | → | サラダ | …マヨネーズと和えるだけ和風サラダに! |