



令和6年5月24日
市場こども園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。温度が上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもありますので、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。「しっかり加熱・できたらすぐに食べる・冷蔵庫で保存する」など、食品管理に気をつけましょう。



『食育』と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声かけも十分な食育です。箸の持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いをするなど、ご家庭でできることから取り組んでみて下さい。

6月は

食育月間です！

いただきます



食事のマナー

「命をいただく」という意味も込められた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



ピーマンさん
プールに
はいりまあーす♪

そうそう！じょうずに
まぜてるね



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分で完成させた」という満足感を味わうことができます。

日本全国郷土料理の旅

今月は…

山梨県

かつ丼



山梨で「かつ丼」を注文すると、ご飯の上に千切りのキャベツがのり、その上に揚げたてのトンかつがのった丼が出てくる。この上にソースをたっぷりとかけて食べるのだが、トンかつを箸で切って出てくる肉汁と、ソースがしみたご飯によって、ますます食欲が増す美味しさである。丼にのった「かつ丼」を目の前にするとボリュームを感じるが、さっぱりとシャキシャキした食感の千切りキャベツによって最後まで飽きずに食べられる。県外で一般的な卵でとじる「かつ丼」は、山梨県では「煮かつ丼」と呼ばれていて別の料理とされている。

小麦は利用価値が高く、「ほうとう」が山梨県の名物であることからわかるように、必然的に粉文化が発展し、長年人々の生活に根付いてきた。「うすやき」はそんな粉物のなかでも、具材によって味を変化させることができ、手軽につくることができる。



うすやき

また持ち運びなどもしやすいため、家のおやつとしてだけでなく、農作業の合間の軽食として日常的に食べられていた。地の野菜や大葉や豆などの具材を入れたものもあれば、小麦粉だけのシンプルなものに砂糖や砂糖醤油をつけて食べることもあったという。

じゃがいもと ひじきの煮物



山開きの7日1日に食べられるが、庶民の味として普段でも食卓にあがる。特に皮が薄い新じゃがが出回る5月から10月までの間はよくつくられる。じゃがいもの芋類、人参の緑黄色野菜、干しいたけのきのこ類、ひじきの海藻類と栄養バランスに富み、夏の猛暑に負けないとされている。

