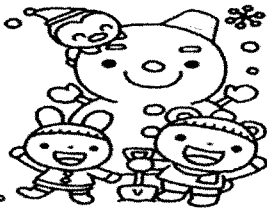


きゅうしょくだより



新しい年を迎えて年末から続く厳しい寒さに冬本番を感じさせられます。そんな寒さも吹き飛ばすくらい元気な子どもたちの声が、隣の公園から給食室にも聞こえてきます！

しょうゆこうじ 醤油麹

* 醤油麹とは？ *

先日のほっこり会で保護者の方に作り方を教えて頂いた醤油麹・塩麹とは、麹菌を使った発酵調味料の事を言います。旨み成分を多く含むので塩分を控えることができ、少量でも肉や魚のたんぱく質をやわらかくする効果もあるので、体にやさしく・美味しくしてくれます。また、発酵食品をとることで消化を助け・腸内環境も整えてくれるので、子どもたちの健康な身体作りにつながります。園のホームページでも紹介していましたが、子どもたちも醤油麹を作りました。出来上がったものを味見したり、給食のメニューに使うことで身近に感じてもらうことができました。

* 発酵食品 *

醤油麹や塩麹だけでなく、身近な発酵調味料・発酵食品を紹介します。

はっこうちょうみりょう 発酵調味料

しょうゆこうじ しょうゆ みそ てんめんじやん
醤油麹・塩麹・醤油・味噌・甜麺醬
こちゅじやん なんぷらー にょくまむ
コチュジャン・ナンプラー・ニョクマム
みりん わいん す にほんしゅ
みりん・ワイン・酢・日本酒

はっこうしょくひん 発酵食品

なっとう きむち びくるす づ
納豆・キムチ・ピクルス・ぬか漬け
よーぐるど ちーず はっこうばたー
ヨーグルト・チーズ・発酵バター
なまはむ ぶし
生ハム・かつお節



しょうがつりょうり お正月料理



おせち料理や雑煮などのお正月料理は、地域や家庭によって味付けや使われている材料が違うことがあります。園の1月の給食では一般的な黒豆やごまめ・紅白なます・鰯の照焼など取り入れたり、京都でよく作られている白みそを使った雑煮を作ります。コリアでは「ソルラル(설날)」・中国では「春節」といわれる、旧暦の正月(2月10日)に、新年を迎えてお祝いします。



1月7日に食べる七草がゆは、栄養がたっぷり含まれている七草をおかゆに入れて食べることで正月の間に食べ過ぎて疲れた胃を休める優しい食べ物です。また“無病息災”や“一年間元気の過ごせますように”という願いが込められています。

