

# お子さまと楽しむ旬の食材紹介

朝夕寒くなってまいりましたが、冬野菜たちはこれからますます甘みを増し、栄養もたっぷりと含んでいきます。保育園でもこの時期ならではの食材を使った料理を沢山メニューの中に入れていきます。

ご家庭でも、鍋物や温野菜サラダ・シチューなど旬の葉物や根菜類を使った体の温まる料理を作ってみてはいかがでしょうか？

☆八百屋さんの店先やスーパーの果物売り場には今しか見ることの出来ない果物が並びます。お子様とお買い物をしながら、沢山の果物の中から季節の果物を探して、名前を覚えるのも楽しみですね。

## 【にんじん】

もとは『朝鮮人参』のことを指していましたが、形が似ていたことから、別種のものですが『にんじん』と呼ばれるようになりました。

油と一緒に調理することで、栄養分をより効率よく摂取することが出来ます。

☆にんじんの色はβ-カロチンの色です。油で炒めると溶け出して油の色が、にんじんの色に染まります。ピューラーを使って皮むきをしてみましょう。手を切らないように気をつけてください。

## 【こめ】

米という漢字は、種をまいてから、八十八回の手間をかけてやっと収穫されることに由来しています。

米はもち米とうるち米に分類されますが、もち米を粉にしたものを白玉粉、うるち米を粉にしたものが上新粉になります

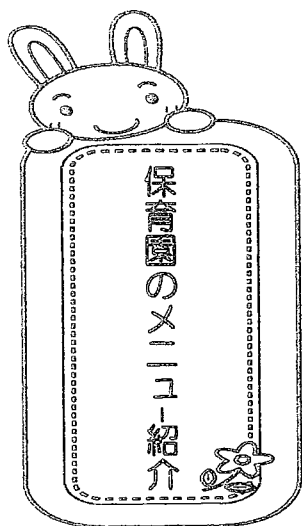
☆毎日見て食べているご飯ですが、生のお米に触る機会は少ないと思います。お子様と一緒ににお米ときをしてお米の感触を楽しんでください。

## 【きういふるーつ】

ニュージーランドの国鳥である『キウイバード』の姿に似ていることから、この名前がつけました。

キウイはりんごと一緒にポリ袋に入れておくと早く熟します。

☆キウイフルーツを型抜きで、お花の形や、お星様の形に抜いてビスケットの上に乗せて食べると、いつもとはちょっと違ったおやつになります。いろいろな形を楽しんでください。



## 《菊菜めし》

〈材料 4人分〉

米	2合
大根の葉	10g
菊の花(食用)	3g
塩	少々
出し昆布	適宜

### 〈作り方〉

- ① 米を研ぎ、水加減しそのまま30分置きます。
- ② ①に少々の塩を加えてお米の上に出し昆布をおいて通常通りに炊きます。
- ③ 大根の葉を塩茹でしたものと菊の花を酢で茹でたものを炊き上がったご飯に混ぜます。

※干した菊の花もありますが、お子さまと一緒に花びらをちぎって生の花の香りを楽しまれたらいかがでしょうか。また大根の葉がない場合は他の青菜で代用してください。