

スマイルランチ通信 4月号

世界の料理
いただきます



かんこく
韓国

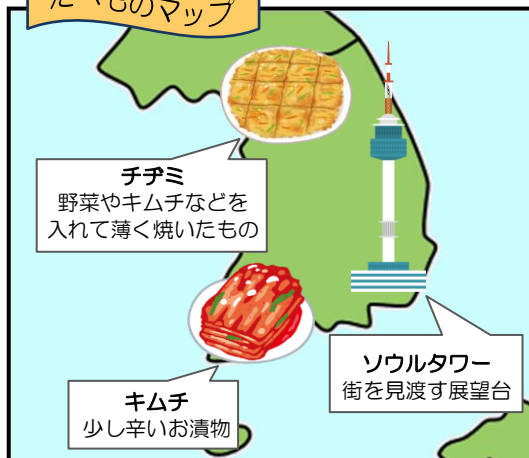


韓国は食べるものは全て薬になるという考え方の薬食同源が根底に根付いています。そんな食を重要視している韓国人の食卓には、ご飯・スープ・メイン料理・おかず・キムチが必ず並び、バランスの良さが特徴です。粥やスープ文化が発達したため、食事には箸とスプーンが必ずセットされます。

マシッソヨ!
(おいしいです!)



たべものマップ



チヂミ
野菜やキムチなどを入れて薄く焼いたもの

キムチ
少し辛いお漬物

ソウルタワー
街を見渡す展望台

春夏秋冬 旬レシピ

たけのこごはん



☆お手伝い☆
たけのこの皮むき

◆材料 (4人分)

- 米 2合(360g)
- たけのこ 1/2本(200g)
- 油揚げ 1/2枚(20g)
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ1/2

◆作り方

- ゆでたけのこは短冊切りにする。
- 炊飯器に、浸水させ、水気をしっかり切った米に、☆の調味料を入れて混ぜ、水を2合の水量まで入れる。
- たけのこをのせて炊飯する。
- 炊き上がったら底からさっくりと混ぜ、茶碗に盛る。

💡皮つきたけのこのゆで方💡

- ① 先端を斜めに切り落とし、切り口に縦に切り込みを入れる。
- ② 鍋に①がかぶるくらいの水を入れ、赤唐辛子2本、米ぬか2つかみを加える。
- ③ 強火にかけ、沸騰したら弱火で1時間ほどゆでる。
- ④ 太い部分に竹串を刺してみて、すーっと通れば火を止め、冷ます。
- ⑤ ぬかを洗い流して皮をむきます。

今月は・・・



子育て奮闘中の
ママさん栄養士より

こどもと食 ～味付けについて～

こどもが好む味だからと、乳児期に「濃い甘味」「濃い塩味」に慣れさせてしまうと、味覚の発達を妨げ、腎臓病・肥満・虫歯等になりやすくなります。薄味を心がけ、素材の“うまみ”を引き出して味の違いを経験させてあげましょう。

また、苦味や酸味はこども達が苦手な味ですが「味覚」は乳幼児期に学習・経験によって発達、獲得していきますので「食体験・食経験」を重ねていきましょう。

こどもがおいしいと思えるように楽しい雰囲気でご飯をすることも大切です。そうすることで豊かな味覚が形成されていきます！

★園の食事では既製品はできる限り使わずに厨房で手作りしています。からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

- ◆塩 ミネラル分豊富な『瀬戸のほんじお』
- ◆砂糖 精製過程でミネラルを残した国産の『きび砂糖』
- ◆だし 日高昆布と『鰹・昆布・煮干・椎茸』などの天然素材使用
- ◆スープ 化学調味料無添加ブイヨン・ガラスープを使用しています。
- ◆バター トランス脂肪酸を含むマーガリンは使用しません。
- ◆旬の野菜や果物はできるだけ国産のものを使用しています。

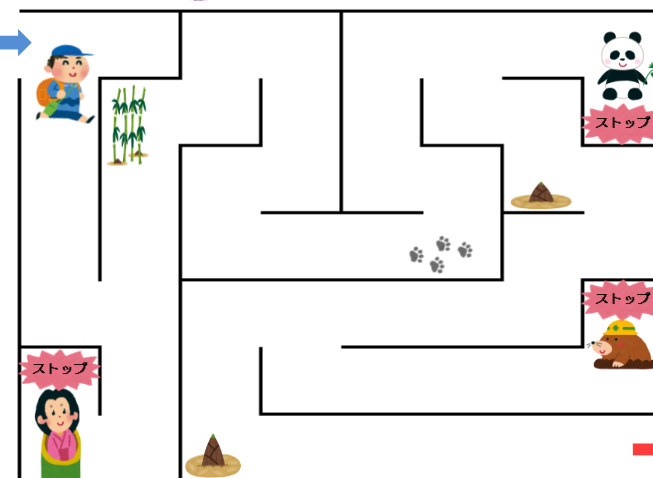


旬の食材 めいろう

★たけのこが出来るまでの道順をたどってみよう！

スタート

💡ヒント💡
たけのこは竹林の地面からニョキニョキ生えるよ！



たけのこの出来上がり！



ゴール