

# スマイルランチ通信 9月号



## イタリア

イタリア料理の大きな特徴は主にオリーブオイル、塩、トマトを使用し、素材の持ち味を最大限に活かした味付けをすることです。パスタやピザが代表的で、バーニャカウダやカルパッチョ、リゾットも定番です。パスタだけでも1万種類あると言われており、蝶々の形に似た「ファルファッレ」はリボンパスタとも呼ばれています。



## 栄養士のおすすめ

### レバーの甘辛煮

☆栄養ポイント☆  
鉄、ビタミンAが豊富!

#### ◆ 材料 (4人分)

- ・鶏きも 80g
- ・土生姜 2g
- ・料理酒 小さじ1
- ・濃口醤油 小さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1
- ・水 大さじ2

#### ◆ 作り方

- ①鶏きもの心臓と肝臓を切り離し、脂と筋を取って、それぞれ一口大に切る。土生姜は薄切りにする。
- ②①を流水で2〜3回洗って血抜きをする。
- ③沸騰したお湯に②を入れて下茹でをする。表面の色が変わればザルにあげる。
- ④鍋に土生姜とAを入れて沸騰したら③を入れて煮詰める。アクがでればこまめに取り除く。
- ⑤煮汁が少なくなるまで煮詰めたら完成♪



## 子どもと食 ～食事のマナーについて②～

今月は「お箸の持ち方と使い方」についてお話しします。

### ☆お箸の持ち方

親指と人差し指、中指を使い、鉛筆握りで持てるようにしましょう。グーをしている指の間から、もう1本の箸を親指の付け根から下へ向けて中指と薬指の間に差し込みます。



### ☆お箸の使い方

お箸には持ち方だけでなく、「使い方」にもマナーがあります。お箸に関する良くないマナーはとても種類が多いので、代表的なものをいくつか紹介します。

- 「拾い箸」・・・お箸とお箸で食べ物を渡すこと
- 「立て箸」・・・ご飯にお箸を刺すこと
- 「寄せ箸」・・・お箸で遠くの食器を手元に引き寄せること。
- 「噛み箸」・・・お箸を噛むこと
- 「ねぶり箸」・・・お箸をなめること

☆これらの事は良くないマナーになるのでしないようにしましょう。



## 旬の食材



★今月は「ちんげんさい」だよ!  
同じなかまの食べ物を点と点でつないでみよう!

### ①ちんげんさい



### ②バナナ



### ③しめじ



### a.しいたけ



### b.りんご



### c.にんじん

