

11がつ

きゅうしょくだより



吹く風も少しずつ冷たくなってきましたね。寒い日はダイコンやカブ、れんこん、サトイモなど、冬が旬の根菜類がおすすめです。ビタミンC、ビタミンEなどのミネラルを多く含み、体を温めると言われています。寒さに負けない体作りのお手伝いをしてくれます。

「さ・し・す・せ・そ」の話

18日に、マリア組さんと食育を行いました。保育園の献立予定表には、どんな調味料が使われているか書いてあることや、『さしすせそ』の調味料の話をしました。そして、18日の給食に使われている『さしすせそ』をみんなで考えました。ご家庭でも食事づくりの時に『さしすせそ』の話、してみてくださいね。



基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいろいろおいしくなります。

さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる

し 塩……少量で味が変わるので加減して入れる

す 酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

せそ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる





