パクパクだより

2017 12月

明照保育園

日に日に寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。
早いもので今年も残りわずか・・・。子どもたちが楽しみにしているクリスマスやお正月を控えており、何かと慌ただしい時期ではありますが、今年一年を振り返り、また新たな気持ちで新しい年を迎えたいですね。

『とよはし産の農作物』

豊橋市は、季節に応じて様々な野菜や果物が生産されており、農業算出額が全国トップクラスです。豊橋市で採れた農作物を地元で消費すること（地産地消）は、地域の農業の活性化につながります、また輸送にかかる燃料が削減できるので環境にもやさしいです。そして、一番のメリットは新鮮な食材をおいしくいただくことができることだと思います。

今月のパクパクだよりは、今が旬のとよはし産農作物！“白菜”“キャベツ”“次郎柿”をご紹介いたします。

白菜

白菜は、鍋物にかかせない野菜のひとつですが、味にくせがないので、鍋物だけでなく様々な料理に使うことができます。下記の“給食献立紹介”で白菜を使ったスープ煮を紹介しています。柔らかく、味が染みた白菜がとてもおいしい献立です。ぜひお試しください。

キャベツ

豊橋市のキャベツは、夏に苗を作って畑に植えつけ、秋から春まで収穫をします。温暖な気候と生育に必要な水を確保できることが、豊橋市がキャベツの大産地となった理由のようです。給食では和え物やスープなど、様々な献立に使っています。

次郎柿

豊橋市は次郎柿の生産量が日本一です。おもに豊橋市の北部地方で作られている次郎柿は、他の種類の柿に比べ果肉がしっかりとし、ややかためで歯ごたえがあるのが特徴です。ビタミンCやカロチンが豊富で風邪予防が期待できます。

クリスマスや年末年始など、お友達やご家族と楽しく食事をする機会が増える時期ですね。ときに食べすぎて胃が疲れてしまうこともあるのではないでしょうか？
そんなときは白菜やキャベツなどの野菜を柔らかく煮た、雑炊やうどんで胃を休めてあげるとよいと思います。
寒い日が続きますが、体調に気を付けて、良いお年をお迎えください。

豊橋市保育課　松井

給食献立紹介 「肉団子と白菜のスープ煮」

≪４人分の分量と切り方≫

鶏ひき肉	100ｇ
しょうが	少々
片栗粉	小さじ１
酒	小さじ１
塩	少々
人参（いちょう）	40ｇ
玉ねぎ（スライス）	40ｇ
白菜（ざく切り）	120ｇ
しめじ（小房に分ける）	40ｇ
しょうゆ	小さじ２弱
中華スープ	400ｃｃ
塩	少々

※幼児の分量です。

1. 鶏ひき肉、しょうがのすりおろし汁、片栗粉、酒、塩を合わせて練り、肉団子を作る。
2. スープで野菜を煮て、柔らかくなったら肉団子を加える。
3. アクを取りながら調味する。