



パクパクだより



明照保育園



いよいよ今年最後の月となりました。

大人にとっては、大掃除や年賀状作成などで大変忙しい年末ですが、子どもはクリスマス、餅つき会などの楽しい行事に心を弾ませていることと思います。

慌しい年末は生活リズムが乱れがちになり、風邪をひくなど、体調も崩しやすくなります。

バランスのよい食生活や、十分な休養などに気を使うことで、元気に楽しく年末を過ごしたいですね。



地産地消 冬・春編

パクパクだよりの7月号で、「地産地消」のお話をしました。今回はその続きです。前回、豊橋が日本有数の農業産地であることをお伝えしました。豊橋は畜産や花など、パクパクだよりではお伝えしきれない程、農業が盛んに行われています。是非、お子さんに、豊橋で作られている作物を教えてあげてください。

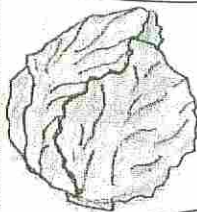
地元の農産物に興味を持つことで、「食べ物はどこで作られ、どのように育つか?」「農作物が、食事として口にされるまでに、農家の方を始め、多くの人の努力があること。」などを考えるきっかけになってくれるといいですね。

今回のパクパクだよりは、主に夏から秋にかけて豊橋で収穫される農産物を紹介します。

いろをゆって
みよ~!!

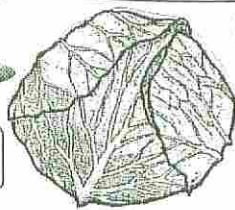


レタス



葉の赤い「サニーレタス」は豊橋生まれです。

キャベツ



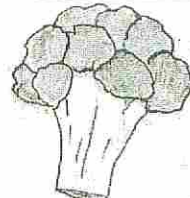
豊橋で最も栽培面積の多い野菜です。

白菜



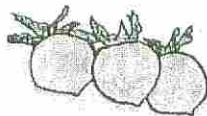
明治時代に中国から伝わり、愛知県で初めて栽培が始まりました。

ブロッコリー



アブラナ科でキャベツや白菜と同じ仲間です。

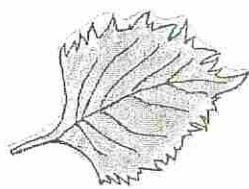
トマト



「ファーストトマト」は豊橋生まれです。ミニトマトも多く作られています。

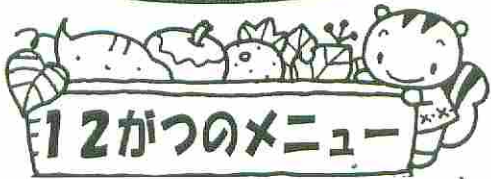
大葉

周年作物

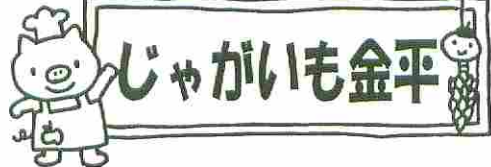


国内生産の50%を超える日本の産地です。

親子でクッキング



12がつのメニュー



材料(4人分)と作り方

豚もも肉	60g
じゃがいも	中2個
にんじん	中1/2本
糸こんにゃく	40g
揚げはん	40g
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1
白ごま	お好みで
炒め油	適量

1. じゃがいも、にんじん、豚肉、揚げはんは短冊切り(似たような大きさ)にする。糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
※ じゃがいもは切ってから水にさらす。糸こんにゃくは湯通ししておくとも臭みが抜けます。
2. 油で豚肉を炒め、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃく、揚げはんの順に加えて炒める。
3. 火が通ったら調味料を入れ、仕上げにごまをふり入れたら出来上がり!!
※ じゃがいもは、メークインの方が崩れにくい。仕上げにさやいんげんなど、緑色の野菜を散らすときれいです。