

パクパクだより

2011年
12月

前原保育園

冷たい風とともに、この一年が過ぎ去ろうとしています。何かとせわしない頃ですが、振り返ってこの一年はどのような年でしたか？お子さんは色々な活動を通して様々な体験を積み重ね、心身ともに成長していることと思います。

片づけごとなど、忙しくなる時にはお子さんにもお手伝いをしてもらうといいでしょう。お手伝いできた達成感は自信にもつながります。ご家族みなさんで色々なことに取り組みるといいですね。



地元の野菜たち

みなさん、豊橋で収穫される作物にどのようなものがあるか知っていますか？

ここ豊橋は、豊かな水と温暖な気候に恵まれており、多くの作物が栽培される農業のたいへん盛んな地域です。全国トップクラスの作物もあります。

最近では、季節を問わず手に入る作物もありますが、その季節に収穫されるものは栄養価が高く、収穫してすぐのものは味も優れています。地産地消にもなり、より農業の推進につながります。

これからの時期、豊橋で収穫を迎える作物の一部をご紹介します。お子さんにも地元でどのようなものが収穫されているか教えてあげてください。そして、色々な野菜をお子さんと味わってください。

ブロッコリー

12月から3月頃に多く出荷されます。キャベツ、白菜、大根と同じ仲間です。茎や葉の部分に栄養があるんですよ。ゆでてサラダにしたり、シチューの具にしてもいいですね。



トマト

夏野菜のイメージがありますが、秋から春に多く出荷されます。生で食べたり、炒めると違うおいしさが味わえます。試してみてくださいね。



11月から5月頃に多く出荷されます。玉レタスやサニーレタスなど種類があります。サニーレタスは豊橋の農家の方が栽培をはじめ、命名された野菜です。

レタス



旬の野菜を楽しんでみてね。

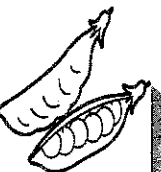
キャベツ

12月から3月にかけて多く出荷されます。巻きの固めの冬キャベツ、軽い巻きの春キャベツがあります。どちらもおいしさがあり、煮込むとかさが減るのでたくさん食べられますよ。



えんどう

12月から4月頃に多く出荷されます。豆類の中ではビタミンCが多く含まれています。風邪予防にも効果的です。



親子で作ろう

今月

メニュー



材料（4人分）と作り方

大豆（水煮）	60g
たつくり	12g
かたくり粉	8g
砂糖	12g
しょうゆ	8g
白ごま	適量
揚げ油	適量

1. 水煮大豆はさっと熱湯にくぐらせ、水気を切ってかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
2. たつくりは素揚げにする。
3. 砂糖、しょうゆを火にかけ、タレを作り、揚げた大豆とたつくり、白ごまをからめる。

保育園では人気メニューのひとつです。いつもと違った大豆の調理方法はいかがですか。ぜひ試してみてください。

