



食育おたより



令和元年度食育号⑥

リーチェル幼稚園

今回の食育活動は、年中組でたくあん作りをしました。
 今回は園の畑でお友達が種まきから収穫までおこなってくれた大根を使いました。
 まずは、たくあんづくりの前に漬物のお勉強をしてから。話の中でお友達はきゅうりの漬物やたくあんも食べたことあるよと教えてくれました。昔むかしは冬には野菜がとれなかった事や「ぬか」を使って漬物ができる話を真剣に聞いてくれていました。そして、ぬかで作ったふりかけを給食でだすお約束をしました。勉強のあとはやっとたくあんづくり。干した大根のにおいや感触をかんじながら桶の中へ入れいきました。手についた塩を「しょっぱい」と言いながらおいしそうに舐めていましたよ。出来上がるのはおよそ一週間後、楽しみに待っていて下さいね。

米ぬかのひ・み・つ

日本の伝統的な保存食でもある「発酵食品」は近年の和食ブームのおかげもあり、健康や美容に欠かせない食材として注目されています。代表的な発酵食品は味噌、醤油、納豆などがありますが、そのうちのひとつにぬか漬もあげられます。では、そもそも「ぬか」とはどんなものなのでしょう。ぬかとは、玄米の表面をけすって精米する時にでるものです。ぬかには便通改善や整腸効果など胃腸を元気にしたり、肌荒れの解消や血液サラサラ効果、血糖値の低下などすぐれた栄養成分がたくさん含まれています。なんと！玄米に含まれる栄養素の90%以上がぬかに含まれているといわれています。精米したときにそのまま捨ててしまうのは、なんだかもったいない話ですね。子どもの体験をきっかけに、家庭でも試してみたいはかがでしょうか。

最近では簡単にぬかづけを作るキットも販売されていますのでお試しください。



桶がなくてもできる！たくあんの作り方

《材料》

- 大根 1/2本 ●米ぬか 100g ●塩 大根の5% (約15g) ●砂糖 30g (お好みで)
- 昆布5cm角 2枚 (刻んでおく) …お好みで唐辛子や陳皮を入れても可 ●ジップロック

《作り方》

- ① 大根はジップロックに入るくらいの大きさに切る
- ② 干すことができれば干す。干さなくてもOK…この時に大根の重さを測り塩の量を決める
- ③ ぬか、砂糖、昆布、半分量の塩をジップロックへ入れ良く振って混ぜておく
- ④ 残りの塩を①の大根にすり込みながらジップロックへ入れてく。(ぬかに埋まるように入れていく)
- ⑤ ジップロックを閉じ、重石をする(2ℓのペットボトルや水をはった鍋等重たければOK)
常温で、ぬかがしっとりするまで重石をしたまま置いておく(約1週間~10日程)
- ⑥ ぬかからとりだしちょうどよく漬かっていれば、新しいジップロックに入れ冷蔵庫で保管する

活動の様子



干した大根を手に取り「たくあんのにおいがする」「いいにおい」との声がきこえてきました。水がぬけた大根をぐにゃぐにゃ曲げながら、畑から獲った大根は固かったと教えてくれました。お友達と仲良く桶に大根を並べ、手についた塩をなめていました



子どもを「元気」にする給食
株式会社ミールケア