

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol. 3 3

令和3年10月22日

～保育園の食育～コロナに負けないぞ！～(保育幼稚園課)～

戸田市立保育園保育士による研究会では、令和元年度から「心と体が育つ食育」を研究テーマに全園で重点的に食育に取り組んでいます。現在は新型コロナウイルス感染症対策の為、例年通りの活動が困難な中ではありますが、各園様々なアイデアを出し、今できる食育を実施しています。その一部をご紹介します。

<食べ物クイズ>

これは何のお肉かな？
みそ汁とスープの違いは
なんだろう？



<調味料ラック作り>

みんな大好きおままごと
～におい付きバージョン～



<収穫ごっこ>

夏のお野菜に
秋の味覚も
季節とともに...



<いろいろなおまめ触ってみよう>



そらまめくんの
ベッドはなんで
ふわふわなの？

<お部屋で栽培観察>

給食室からもらった野菜のヘタを使って
葉っぱの生長を見守る👁👁

にんじんさーん！



<袋でシャカシャカ簡単パン作り>

レシピ配布で園での体験を家庭でも



途中で「休憩(発酵)」するよ



<調理員さんに「おいしかった」を伝える>

明日は秋野菜
カレーがです

給食を作って
くれる人との
コミュニケーション



大人がきっかけづくりをしてあげることで、子どもは自分たちの力で想像以上の学びを得てくれます。食に対するワクワクする気持ち、大人になってもずっと持ち続けていきたいですね。

～戸田の郷土料理について～(福祉保健センター)～

みなさん、『^{こじる}呉汁』をご存知でしょうか？

昔、戸田の食生活としてふだんの日の食物で「ちょっと手をかけたオツケ」として『呉汁』を食されていたと「戸田市史：民族編」に記載されています。

とれたての新しい大豆やタノコロマメ(大豆の一種)を水につけて、すり鉢ですりつぶしたものを入れた味噌汁を作っていました。

今回は、保健センター職員で調理した、埼玉県の郷土の味「呉汁」をご紹介します。



材料(4人分)

大豆(乾燥) 1/2カップ、 水 1/2カップ
白菜 1～2枚程度、 にんじん 中1/2本、 ごぼう 中1/2本、 油揚げ 1枚
だし汁 3カップ、 味噌 大さじ2強、 小ねぎ 2～3本

作り方

- (1) 大豆は重量の4倍の水をつけて6～8時間おき、もどす。
- (2) (1)の大豆の水気をきってミキサーに入れ、水1/2カップを加えてなめらかに攪拌する。
- (3) 白菜 3cm大のザク切り、にんじん 短冊切り、ごぼう ささがき、小ねぎ 小口切り
- (4) 油揚げは油抜きをし、縦半分に切ってから横に切る。
- (5) 水とだしパックを入れ中火にかけ、沸騰したら弱火にし3分程度煮だす。
- (6) 鍋に(5)のだし汁、油揚げ、にんじん、ごぼう、白菜を入れて煮立て、10分程度煮る。
- (7) 味噌を溶き入れ、(2)を加えて軽く混ぜる。
弱火にして5～6分煮、途中で軽く混ぜて大豆の味を通す。器に盛り、小ねぎを散らす。

1人分の栄養価

タンパク質	7.4g
エネルギー	110kcal
食塩相当量	1.3g
食物繊維総量	4.4g



完成

11月24日(いいにほんしょく)は和食の日です。

戸田市で食されていた郷土料理を「知り」「調理し」「食べて」みてください。

今回紹介した『呉汁』は、大豆の栄養分を凝縮した郷土料理です。みなさんも、ちょっと手がかけられる時にぜひ作ってみてください。



「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujoho.html>