

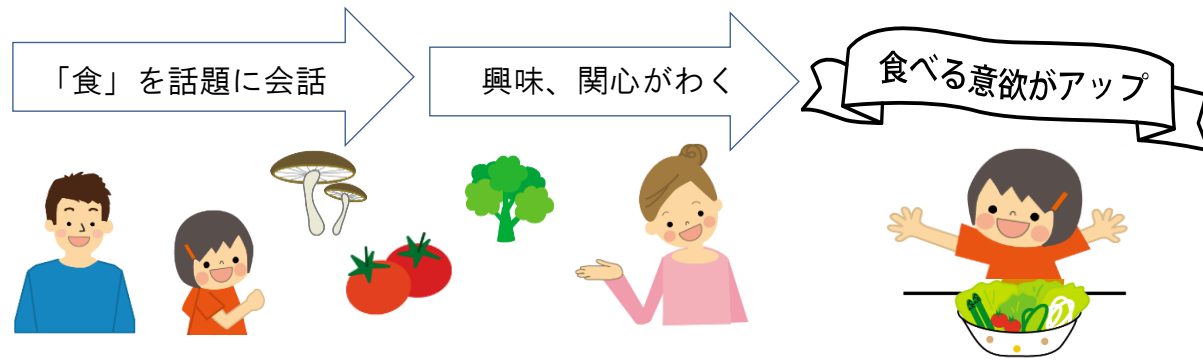
9月の食育だよ!

平成29年9月
うるま市
保育幼稚園課

こんにちは。うるま市公立保育所給食の献立作成を担当しています管理栄養士の照屋です。今年度第2号目となる食育便りですが、今回は“食への関心”についてと“旬の野菜ウリ類”についてお知らせします。

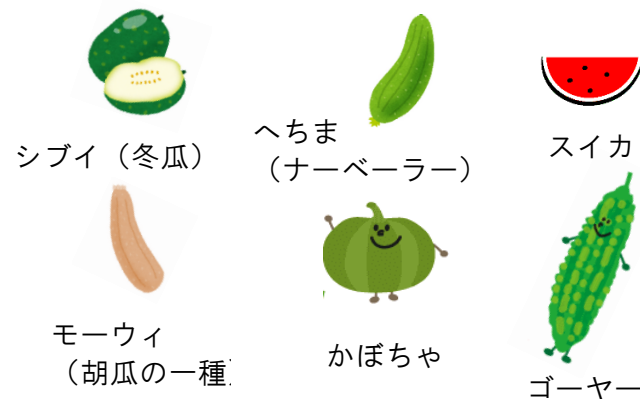
◎「食」をテーマとした会話の大切さ

毎日の食卓は「食育」の絶好の機会です。家庭で作った食事に限らず、どんな食事でも「甘いね。」「おいしいね。」「この野菜なにかな?」などと声をかけ合いながら楽しく食事をしましょう。



食べる意欲が増すことで、自らすすんで食べられない食べ物にも挑戦することができます!

◎旬の食材を子どもと一緒に観察してみましょう!



じっくりみてみよう!

どんな色?
どんなかたち?
重い?軽い?

においをかいでみよう!

どんなにおい?

◎沖縄の旬の食材“ウリ類”について

沖縄の夏は、厳しい暑さが続くため葉野菜が比較的少なくなります(葉野菜は10月~11月ごろに最も多く出回ります)が、代わって出番となるのがウリ類です。

ウリ類の多くは、体の余分な水分を尿から出し、体の熱をとる働きがあるとされています。(冷房で長時間体を冷やされている場合は生姜やシソなどと一緒に食べるのがおすすめです)

☆レシピの紹介~ウリ類で2品~

ナーベラーンスー (ヘチマの煮物)

材料 4人分

・ナーベラー	中くらい2本
↑ナス、冬瓜でも可	(約600g)
・茹でた豚三枚肉	100g
↑ツナ缶でも可	
・沖縄豆腐	1/3丁
	(約200g)
・油	適量
・だし汁	1/3カップ
・味噌	大さじ2~3

※**フシー(ウフサー・煮物)**は野菜、豚肉、島豆腐などをだしとみそで煮込んだ料理です。じっくり煮込んだみそ味がごはんによく合い、食が進みます。野菜もたっぷりとることができます。

作り方

- ①ナーベラーの下準備
ナーベラーは洗って、皮をむき、厚め(1~1.5cmくらい)の斜め切りにする。
- ②その他の食材の下準備
豚三枚肉は短冊切りにする。
沖縄豆腐は手でちぎり、水気を切っておく。
味噌はだし汁にとかしておく。
- ③炒め煮する(豚肉とナーベラー)
鍋に油を熱して、豚三枚肉を入れる。
ナーベラーを加えて強火でよく炒める。
(ヘチマから汁がたくさん出てきます!!)
全体に油が回ってしんなりしたら、だしで溶いたみそを加えて混ぜ、弱めの中火で味がなじむまで煮る。(味噌を入れたら焦げないように注意)
- ④仕上げ(豆腐と削りカツオ)
豆腐、削りがつおを入れ、みそをなじませる。
(ヘチマからでる汁“ドゥーヅル”でとろりとした仕上がりになります。)

モーウイと胡瓜のサラダ

胡瓜の緑、カニ棒の赤、モーウイの白と、
いろいろのよいサラダです。

材料 5人分

・モーウイ	100g
・きゅうり	100g
・カニ棒	50g
・マヨネーズ	大さじ2
・塩	少々

作り方

- ①モーウイときゅうりはスライスし、塩もみする。
カニ棒は、食べやすい大きさに切り、さっとゆがく。
- ②ボールに、①のモーウイときゅうりを水けを絞って入れ、カニ棒も加え、マヨネーズで和える。

※**モーウイ**は皮が茶色く、あまり見た目はよくない野菜かもしれませんが、どのように食べたらよいか困りがちですが、まずは胡瓜と同じように料理に取り入れるのがおすすめです。ピクルスのように甘酢漬にしてもおいしいですよ。