



1月の食育だよ!

令和2年度 うるま市 保育幼稚園課

《旬の沖縄野菜》



名前：タイモ(方言名：ターンム) 産地：金武町、宜野湾市

特徴：サトイモの一種で粘り気のある薄ムラサキ色の大きな芋
旬は12月～4月。水田で栽培し、水芋とも言われます。
親芋の周りに小芋が沢山できるため、子孫繁栄の縁起物です。

☆ 栄養 ☆

でんぷん、食物繊維が豊富。カリウム、カルシウム、鉄分、ビタミンA,Cを多く含んでいます。

☆ 料理 ☆

茎の部分(ズイキ)は汁物(ムジ汁)として出産祝い、産後の体力回復のために食べられます。

芋は蒸した状態で売られています。小さく刻んでじゅーしーに入れたり、味噌汁に入れても良いです。その他、重箱料理として空揚げにしたり、宮廷料理としてデンガク、ドウルワカシーという料理もあります。

おやつにも使用でき、タイモあんの入ったパンやパイ、ケーキなども売られています。

☆ 給食に使用します ☆ 1 / 19 (火) 田芋蒸しパン

※ 年末年始の行事と食べ物 ※

年末年始にはいろいろな行事食があります。ぜひ家庭でも取り入れてみてください。



大晦日 年越しそば



元旦
お雑煮、中身汁、イナムドゥチなど



1月7日 七草がゆ



1月11日 鏡開き



旧暦12月8日 ムーチー

くれぐれも餅などの誤飲、窒息事故に注意してください！！

※ 子どもに伝えたい和風のだし ※

だしに含まれるうま味成分のグルタミン酸は、母乳にも含まれており人間が生まれながらにして好む味だと言われています。



☺ 冷蔵庫に常備 簡単だし

～材料の目安～
水 1リットル
だし昆布 10cm角
かつお節 ひとつかみ
煮干し 1カップ
※好みで加減してください

○材料を水筒(ポットなど)に入れて、冷蔵庫に置くだけ!

○冷蔵庫で2～3日は持ちます。

○だしがらは佃煮にしたり、無駄なく食べられます。カルシウム補給にもGOOD!



レシピ紹介 《松風焼～まつかぜやき～》

【材料】

こども用 5つ分
木綿豆腐 100g
玉葱 75g
油 5g
鶏挽肉 150g
卵 1/2個
パン粉 20g
砂糖 2.5g
味噌 15g
白ごま 2.5g

①豆腐は水切りした後、マッシャーなどでつぶす。(目安は挽肉状)玉葱はみじん切りにしてフライパンに油をひき炒め、冷ましておく。

②①に鶏挽肉、卵、パン粉、砂糖、みそを混ぜ合わせる。

③バットにクッキングシートをひき②を流し込み、表面に白ごまを振る。

④オーブンで180℃20分程度焼き、火が通れば出来上がり。

普段の給食の一品ですが、おせちに入る縁起物の一つです。子ども向けのお正月料理におすすめ!

