

※今月は、西九州大学健康栄養学科の先生からの寄稿がお休みの為、三光幼稚園・保育園の先生に提供している食の情報を紹介いたします。

保育や家庭にちょっと役に立つ

三光幼稚園・三光保育園給食室発行



5月 食育メモ



旬の食材:



新じゃがいも・新たまねぎ・春キャベツ



佐賀の特産！

一年中たべることができるけれど、なにがちがうの？

どれも、春に収穫されたばかりのもので、水分が多く柔らかいのが特徴です。

★新じゃがいも…皮が薄くてみずみずしい食感が特徴

皮が薄くて皮ごと食べやすいのは「じゃがバター」がおすすめです。

(皮が緑色に変わっている部分や芽の部分には毒性がありますので、食べないようにご注意ください。)

★新たまねぎ…辛みが少なくみずみずしい食感が特徴

サラダやマリネにしたり、ベーコンとトロトロに煮込んでやわらかい食感を楽しむシンプルなスープもおすすめです。

★春キャベツ…形が丸くて葉の巻き方が緩く、やわらかくて薄いのが特徴

水分が多く甘味があるのを活かしてサラダ等の生食や浅漬け等に。



世界の料理～中国料理～

5/8(金)「麻婆豆腐」実施予定

子どもたちに人気の麻婆豆腐。日本人の味覚にあわせて辛さなどが調整され、広く普及していきしました。中国の首都・北京を中心に発展した北京料理は、味つけが濃く、油を多く使う料理が特徴で、北京ダックやジャージャー麺が有名です。内陸の四川盆地を中心に発展した四川料理は、香辛料を使った辛い料理が特徴で、マーボー豆腐やバンバンジーが代表的です。南の広州を中心に発展した広東料理は、あっさりとした味つけの料理が多く、シューマイやワンタンのほか、フカヒレやツバメの巣といった珍味も食べられています。上海など長江という川の周辺地域で発展した上海料理は、上海蟹など魚介類を豊富に使った料理が多いです。

北京料理



ジャージャー麺

四川料理



マーボー豆腐

広東料理



シューマイ

上海料理



小籠包

あばた「麻」のある女性「婆」
が作った美味しい豆腐料理
「豆腐」が名前の由来の一つ
と言われています。