



8月 食育メモ



☆☆☆夏に美味しいもののクイズ☆☆☆

第1問:夏が旬の野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?(答えはいちばん下にあります)

①



②

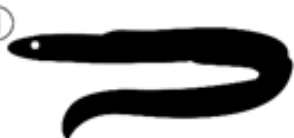


③



第2問:夏に美味しい魚介類のシルエットです。丸い枠の中から選んでみよう!

①



②



③



とびうお

いか

まぐろ

さんま

たこ

あなご

かれい

「とびうお」は、カツオなどの大きな魚に追われると、400mくらい飛ぶこともあるそうです。九州地方では、「アゴ」ともよばれ、アゴからとった出汁は上品でおいしいです。他にも、夏に美味しいとされる魚には「イサキ」「アユ」「イワシ」などがあります。野菜や果物には、上の3つ以外にどんなものがあるでしょうか?いくつか思い浮かぶかな??

旬の食べ物:ズッキーニ

ズッキーニがどのように育つかご存知でしょうか?年長さんが畑で育てている様子を見て、面白い育ち方をすることを知り、今回紹介したいと思います。

ズッキーニは、外見はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。しかし、育ち方はかぼちゃとは違いあまりツルが伸びないので「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれます。

煮ても焼いても、揚げてもおいしく、くせがなく甘みがあるので様々な料理に使われます。イタリア料理やフランス料理によく使われ、「ラトウユ」が有名です。花も食べられるため、新鮮なうちに花の中に具をつめて調理されるそうです。



クイズの答え

第1問:①パプリカ(ピーマン) ②おくら ③とうもろこし

第2問:①あなご ②とびうお ③たこ