

食育



NO. 1

旬の食材の紹介 ～5月編～



【じゃがいも】の旬は10～11月。

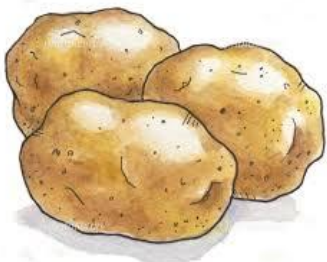
馬鈴薯（ジャガイモの種類）

ジャガイモは貯蔵がきくので旬以外の時期でも年中出回り食べることができる。

冬の間貯蔵されたジャガイモは、春になると甘みが増すので、冬より美味しいとする向きもある。

また、5～6月の初夏には冬に植えておいた「新じゃが」が出荷される。貯蔵されているものと違い、みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べることができる。

料理に合わせて、ジャガイモを選ぶと味わいが違う。



令和2年5月22日 練馬区立中村中学校発行

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 (厚労省 HP)

【郷土料理～沖縄編～】

『ゴーヤチャンプルー』

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐（とうふ）といろいろな食材をいためた料理です。ゴーヤー（ニガウリ）を使うときは「ゴーヤーチャンプルー」となります。ゴーヤーは「夏野菜の王様」といわれ、ビタミンがたいへん多い野菜です。家庭菜園で栽培したり、グリーンカーテンとしても育てたりしている人がいるのではないのでしょうか。



『カーサムーチー』～健康長寿を祈願して彩りよく楽しむ～



ムーチーは餅のこと。旧暦12月8日に健康長寿を祈念して食される、餅粉から作られる餅。月桃の葉に包まれていて、ムーチーを食べると元気な子になる言い伝えがある。白ムーチーに加え、ウコン、黒糖、紅いもなど、彩りを加えて楽しむことができる。

『料理の基本』

カップ1 = 200 ml ・ 一合 = 180 ml

料理本に書かれている米の量には実は2種類あります。

1つは「カップ」、もう1つは「合」という表記です。カップは一般的な計量カップの1カップ（200 ml）のメモリまで入れた量。一合は炊飯器についているカップの口いっぱいまで入れた量（180 ml）。一合の米を計量カップに移すと200 mlの目盛まではいかないということになります。つまり、一合カップ1杯より少ないということです。炊飯器はすべて、「合」が基準です。「合」というのは、日本で昔から使われてきた計量の単位なのです。