

5月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 149

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 食材の上手な選び方 』

新年度がスタートして、早くも一カ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。皆さんは食材を選ぶ時になにを見て選びますか？どれが一番いいのかわからないことも多いと思います。そこで、少しでも品質が良く、長持ちする美味しい食材の選び方を紹介します。

★美味しい食材の選び方★



キャベツ

- かために巻いてあるもの
- 葉がぎっしり詰まっているもの



ナス

- ハリ、ツヤのあるもの
- ガクにあるトゲが、鋭いもの



タマネギ

- 球形に近いもので硬さがしっかりしたもの



ピーマン

- 色が濃く、ハリ、ツヤがあり肉厚なもの



ゴボウ

- 太さが均一で、まっすぐなもの



キュウリ

- トゲを触ると痛いもの
- 張りがあり太さが均一なもの

このように買い物の際に、見たり触ったりすることで美味しい食材を見つけることができます。簡単に見分けることができるので是非お試しください

おすすめレシピ



『 たけのこご飯 』



《 材料天板 20cm×28cm 》

- 小麦粉 180g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- かぼちゃ 1/2個
- マーガリン 120g
- 砂糖 80g
- 牛乳 大さじ1
- 卵 2個

《作り方》

- ①かぼちゃは茹でて潰しておく。オーブンは170℃に温めておく。
- ②ボウルにマーガリンと砂糖を入れよく混ぜ、そこに溶いた卵と牛乳を入れて混ぜる。
- ③②に小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れ、軽く混ぜたら①のかぼちゃを入れて切るように混ぜる。
- ④170℃のオーブンで20分焼き、中まで火が通ったらできあがり！

こども達に人気のケーキです。簡単にできて栄養も摂ることができるので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

★かぼちゃの選び方★

かぼちゃを選ぶポイントは皮の表面にツヤがあるもの、切り口がよく乾燥してコルク状になっているもの、形が左右対称に丸くなっているもの、手に持った時にずっしりと重みを感じるものがオススメです。カットされている物は果肉の色が濃いオレンジ色をしていて、種がしっかりと膨らんでいる物が甘くてホクホクなかぼちゃなのでかぼちゃを買う際の参考にしてみてください