

毎月19日は
食育の日

食育だより げんき

桜の詩保育園
2024年10-11月

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。これから年末にかけては、楽しいイベントが盛りだくさん。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

じゃすみん組(4歳児クラス) とうきょうすくわくプログラムを行いました!

「とうきょうすくわくプログラム」ってなに?

幼稚園や保育所において、子どもたちが好奇心や興味を持って、わくわくしながら遊び、学べるよう応援する取り組みです。取り組みを通じて、子どもたちの自己肯定感や思いやりといった豊かな心の育ちをサポートしていきます。



こどもの「すくすく×わくわく」をおうえん

今年度は「食育」の分野で取り組みました。テーマは「大豆」。大豆って何? どうやって育つの? どうやって食べるの? など、お友達と一緒にたくさん考え、意見を出し、グループに分かれてきな粉作りと豆腐作りにも挑戦しました。きな粉作りでは、石臼やすり鉢の使い方を自分たちで考え試し、豆腐作りでは、ミキサーにかけた大豆を豆乳とおからに分ける作業を、「どの道具を使ったらできるかな」とお友だちと協力して行いました。キラキラした目で自分が気付いたことを伝えたり、お友達の意見に共感したりという姿がたくさん見られましたよ。活動後は作りたての豆腐や、きな粉やおからを使ったおやつを堪能し、おなかも大満足な活動となりました!

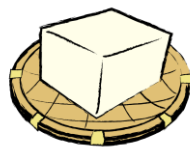
大豆ってどんな豆?



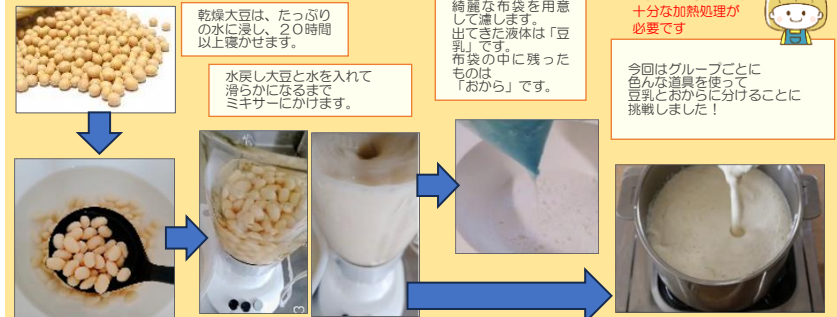
「畑の肉」といわれる大豆は、身体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。貴重な栄養源として日本では弥生時代から栽培されています。夏のおつまみの定番「枝豆」を緑のうちに収穫せずに、晩秋まで畑で熟成させ、しっかり乾燥させると「大豆」になります。今回の食育では、この「大豆」を煎った「煎り大豆」できな粉作りに挑戦しましたが、大豆は他にも醤油、味噌、豆腐などいろいろなものに変身する優れモノです。

豆腐は何からできているの?

豆腐の材料はたったの2つ。「豆乳」と「にがり」です。
豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を漉(こ)した飲料。
にがりとは、海水からとれる塩化マグネシウムを主成分とする食品添加物。2つの材料を混ぜ合わせると、にがりの塩化マグネシウムと、豆乳のたんぱく質が化学反応して固まります。



乾燥大豆から豆乳になるまで



綺麗な布袋を用意して濾します。出てきた液体は「豆乳」です。布袋の中に残ったものは「おから」です。

※食べる場合には、十分な加熱処理が必要です

今回はグループごとに色んな道具を使って豆乳とおからに分けることに挑戦しました!

海の水の恵み ~にがり~

海の水は透明ですが、中にはたくさんの栄養素が含まれています。

にがりは海の水から塩をとった後に残った液体のことをいいます。

大豆の観察

この豆から何ができるのかな? みんなで意見を出し合います。



きな粉作り

石臼を組み立てるところから挑戦しました!



豆腐作り

豆乳はどんな香りかな? どうやったら豆乳とおからに分けられるかな? いろいろなことを考え、試しました。おからも虫眼鏡で観察してみました。



大豆を使ったおやつ レシピ紹介

食育の際に提供したおやつを作りやすい分量に調整しました。ご家庭でもお試しください!

きなこあめ

- <材料> 作りやすい分量
- ・マシュマロ 5粒
 - ・きな粉 大さじ2



<作り方>

1. 耐熱容器にマシュマロを入れ、600wの電子レンジで20秒加熱。
 2. 1の中にきな粉を入れて手早く混ぜる。
 3. 広げたクッキングシートに2を移し、棒状にする。
 4. 2センチくらいに切り分け、シートに残ったきな粉を振りかけて完成。
- ※食育時はフライパンを用いてマシュマロを加熱しましたが、電子レンジを使うと手軽に作ることができます。

ココアバナナ入り★おからパンケーキ

<材料> 作りやすい分量

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・砂糖 大さじ1
- ・完熟バナナ 1本と半分
- ・おから 90g
- ・ココア 大さじ1
- ・水 100g~



<作り方>

1. バナナは皮をむき、ボウルに入れて潰す。
2. 1のボウルに、水以外の材料を全て入れて混ぜる。
3. 2のボウルに水を少しずつ加えて混ぜ、パンケーキ生地を作る。(生地の状態を見て水分量を調整してください)
4. フライパンに薄く油をひき、3を流し入れ両面を焼いて完成。