



食育だより

【郷土料理】

7月のメニューは日本の「愛知県」です。

愛知県は、日本のほぼ真ん中にあり、海と野山と都市のバランスが良い構成が特色です。全国で4番目に人口が多い県とされています。

<昼食>

味噌カツ『味噌カツ』は、天丼をヒントに作られたもので、「醤油タレがあるなら、味噌でもできるはず」と、名古屋名物の八丁味噌を使い、それをタレとしてかけたことが始まりとされています。

煮酢和え『煮酢和え』は、お正月やお祭りなどで食べられる行事食で、愛知の郷土料理です。

とうがん汁『とうがん汁』は、冬瓜と豚肉や鶏肉、野菜等を煮込んだものです。愛知県は、とうがんの出荷量が全国で2位ということもあり、とうがん料理も広く浸透しています。

<おやつ>

あんバタートースト『あんバタートースト』は、喫茶店発祥の地・名古屋にかつて存在した喫茶店が考案した「小倉トースト」が発祥だといわれています。

あんことバターを混ぜてパンに塗って焼く、パンにあんこを塗って固形のバターをのせて焼く、粒あん、こしあんなどいろいろなバリエーションができます。給食は、こしあんとバターを混ぜて焼きます。

作ろう！「水ようかん」

☆保育園で人気の「水ようかん」暑い時期にご家庭でもどうですか？

《材料》（4人分）

- | | |
|-------|-------|
| ・粉寒天 | 1g |
| ・水 | 100ml |
| ・こしあん | 150g |



《作り方》

- ① 鍋に水と寒天を入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。
- ② こしあんを3回ぐらいに分けて加え、なめらかになるまで混ぜ合わせ、火を止めます。
- ③ あら熱をとり、容器に流しいれ、冷やし固める。
- ④ 食べやすい大きさに切れば出来上がりです。

夏場の暑い時期は、食中毒が増える時期です！

つけない 調理前の手洗い、生の肉や魚など扱う器具を分け、使うたびに洗う

増やさない 生鮮食品、総菜は冷蔵庫で保存し、早めに食べる

やっつける 食品を中心までよく加熱する

★買い物のときは、賞味期限などの表示を確かめ、帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。

★長時間、室温で放置するのは禁物です。少しでもあやしいと思うときは、捨てましょう。

★魚などに寄生する「アニサキス」には年中警戒が必要です。しっかり火を通すか、氷点下20度以下で24時間凍らせるのも効果的です。

