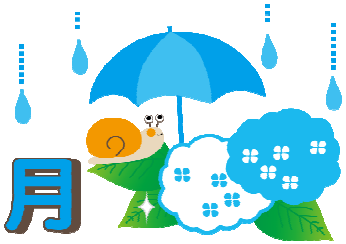


6月 清水台幼稚園 食育通信 H25.6

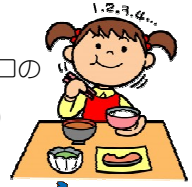
梅雨の季節となりましたが、その気配もないほど晴れた日が続き、暑さを感じる毎日ですね。ですが、雨が降ると梅雨寒で冷え込み、寒暖の差が激しくなるので、風邪などひいて体調を崩さないよう気をつけましょう。

かみごたえのある食べ物・ない食べ物

6月4日～10日の1週間は「歯の衛生週間」です！

よく噛むことは、なぜ大切なのでしょう?

よく噛むと、脳への血流がよくなり、頭の働きが活発になります。歯やあごの骨、口のまわりの筋肉が発達して、歯並びが整い、発音もハッキリします。食べ物がじっくり味わえて、味覚も発達します。満腹感が得られるので、食べ過ぎも抑えられます。



かみごたえのあるもの

- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よくかまないとのみ込めないもの
- 汁気の少ないもの

かみごたえのないもの

- やわらかいもの
- 加工度が高いもの
- よくかまなくてものみ込めるもの
- 汁気が多いもの

旬の食べ物図鑑

ピーマン&パプリカ

ピーマンはナス科トウガラシ属の果菜で、スーパーなどでも見かけるパプリカや、ししとうがらしなどと同じ唐辛子の仲間です。唐辛子の仲間は、『ピーマンやパプリカのように辛みを感じず、ふっくらとした形をしたグループ』、『ししとうがらしや万願寺とうがらしなどのように、見た目は唐辛子でもそれほど辛くない甘唐辛子のグループ』と、『辛い唐辛子のグループ』の３つがあります。

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもの。完熟させると、赤ピーマンになります。ただ、赤く熟すまでには7週間もかかるそうです。その為出荷量が少なく、価格が高くなるとか。

パプリカは本来ハンガリーから輸入されていた赤く平たいもので、現在、一般に流通しているいるパプリカといわれているものはヨーロッパで作られたベル型ピーマンと言われるものです。しかし、今ではどちらもパプリカで流通されているようです。また、ベル型ピーマンにはいろいろな色があり、赤・緑をはじめ、黄・オレンジ・紫・黒・茶色などがあります。

❋ **ピーマンは大きく分けると5つのタイプ！！**

① パプリカ：一般的にはパプリカと呼ばれていますが、ベル型ピーマンのことを指します。肉厚で大きいものが多いです。

② ジャンボピーマン：長いベル型ピーマンです。パプリカほど肉厚ではありません。

③ トマトピーマン：その名の通り、やや扁平でトマトのような形をしているものです。比較的、糖度が高いものが多いようです。

④ カラーピーマン：普通のピーマンと同じ形や大きさをしているが、様々な色のもの。

⑤ 唐辛子型ピーマン：唐辛子のように、細長く先がとがった形をしているもの。

Let's cooking!!

ワカサギの香り揚げ

☺ 材料［4人分］

	・ワカサギ	10尾
A	・塩	少々
A	・生姜汁	少々
	・片栗粉	適宜
	・揚げ油	適宜
B	・酢	大さじ5
B	・砂糖	大さじ1
B	・醤油	大さじ2
B	・ゴマ油	大さじ1
B	・お湯	大さじ3～4
	・ネギ（根）	適宜

☺ 作り方

① ワカサギは塩水でサッと洗い、A で 5～6分ほど下味をつける。

② キッチンペーパーでよく水気をふきとり、片栗粉をつけて 170℃の油で揚げる。

③ 小鍋に B を入れ、煮立たせておく。

④ 平らな容器に 揚げたワカサギを並べて その上から ③をかけて、30～60分ほど漬け、白髪ねぎをのせて 出来上がり♫