



食育だより

2022/11/16
葵ヶ丘保育園



しめじの房ほぐしをしましたよ♪

今回の食育では、りす組さんにしめじの房をほぐしてもらいました。秋が旬の、きのこ類（しめじ・えのき・しいたけ）を紹介しました。実際に子ども達に触れてもらいそれぞれの違いを感じてもらうことができたと思います。食材から食べ物になる過程を体験することができました。



しめじくんの紹介

しいたけとえのきを触ってみました

しめじをほぐして…



たくさん!



お味噌汁にして食べました



きのこの選び方と保存方

【えのき】

選び方:白くてハリがあり、軸がしっかり張ってみずみずしいもの。
保存法:根元を切って、保存袋に入れて保存。

【エリンギ】

選び方:かさの色は濃い茶色で開きすぎず、軸は太くて硬さと弾力があるもの。
保存法:ラップに包み保存。

【しいたけ】

選び方:裏のひだがきれいでも白く、かさが開きすぎず厚みがあって丸っこいもの。
保存法:新聞紙に包み、軸を上にして保存。

【しめじ】

選び方:かさは小ぶりで開きすぎず、ハリと弾力があるもの。
保存法:カビ防止のため、水気をしっかりふき取りラップに包み保存。

きのこのカレー

●材料 (4人分)

- 豚肉 200g
- しめじ 1パック (100g)
- エリンギ 1パック (100g)
- 南瓜 100g
- 玉ねぎ 中1玉
- れんこん 60g
- 油 大1
- 水 600ml
- カレールー 1/2箱
- ケチャップ 大1

●作り方

1. 玉ねぎは薄切り。きのこは食べやすい大きさに切る。
南瓜は一口大、れんこんは2mmの銀杏切り。
2. フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒めてしんなりとしたられんこん・しめじ・エリンギを加えて炒める。
水を加えて10分程煮込む
3. いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かす。
再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
4. ケチャップ大1を味見をしながら加える。

