11月号

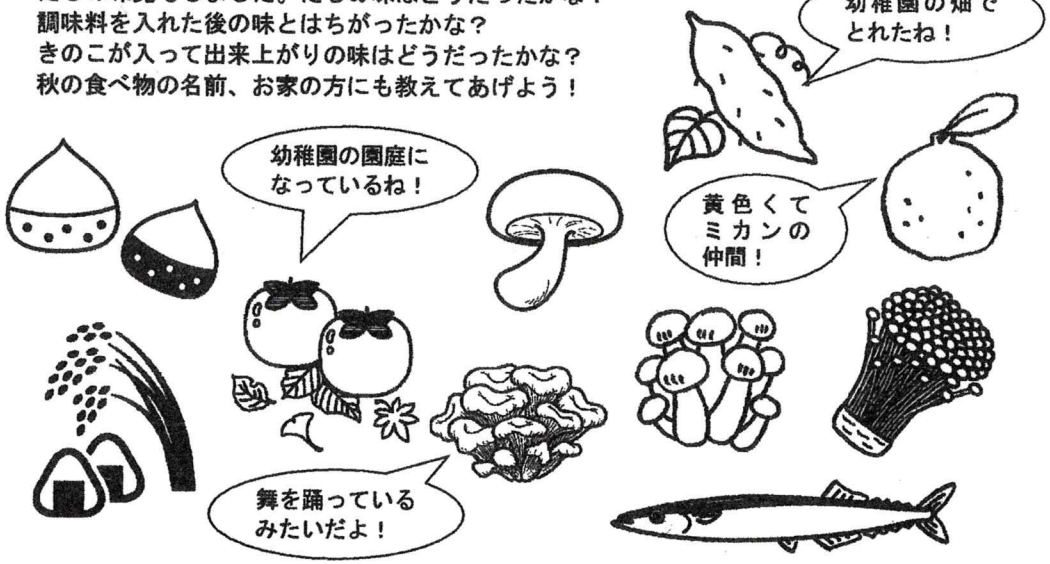
年中・年長

キッチンラボ 通信

久しぶりに子どもたちと一緒に食育体験ができ、スタッフ一同、とても嬉しい気持ちでいっぱいでした。今回はコロナ禍でのキッチンでしたので、まず最初に、手洗いの大切さの話をしました。汚れが見える手洗いチェッカーで手を見た時はビックリしましたが、手の洗い方を守って、しっかり洗うときれいになりました。洗う前と洗った後の手を比べることができたので、子どもたちはよくわかったようです。

年中・年長組『おいしい秋みーつけた！』

今月は、秋においしい食べ物の話ときのこのおすましの試食でした。
だしの味見もしました。だしの味はどうだったかな？
調味料を入れた後の味とはちがったかな？
きのこが入って出来上がりの味はどうだったかな？
秋の食べ物の名前、お家の方にも教えてあげよう！



秋の食べ物の名前：さつまいも・ゆず・くり・かき・しいたけ・しめじ・まいたけ・いね（こめ）・えのき・さんま
キッチン・ラボ　クイズの答え：①ピーラー②トング③フライ返し④あみじゃくし⑤泡立て器⑥お玉⑦まな板⑧しゃもじ

キッチン・ラボ クイズ

キッチン使う道具の名前、おぼえているかな？

きのこのおすまし 子ども調理のポイント

- おだしを取る時、かつお節をあみじゃくしで引き上げ、斜めにするといいよ！
- えのきだけを切る時は、軸を握ってクリクリ帽子の方から切ると、バラバラにならず、切りやすいよ！

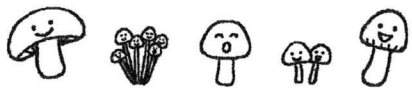
今月のおすすめ食育絵本

『ほししいたけ　ほしばあたけ』
作：石川基子

干ししいたけが主人公のお話。きのこの特徴をつかんだ面白い絵本。キッチンの部屋にあるので、ぜひ読んでみてね！

きのこのおはなし

きのこは木の子ども。昔の人が、木の周りに生えていたから、そう呼んだそうです。きのこは種で増えるのではなく、菌糸と呼ばれる目には見えない小さな胞子を散らして増えていく不思議な食べ物。

きのこのうまみは、三大うまみのひとつ、グアニル酸。他は、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸です。昆布やかつお節と一緒にだしを取れば、最強のおいしさなのです！

最近では、菌床栽培で一年中食べることができますが、松茸だけは栽培ができないので、季節のお楽しみですね！