

食育だより 7月号

八尾市立認定こども園 保育所調理室

初夏を感じられる季節になって来ました。夏本番にそなえ、しっかり食べて暑さに負けないからだづくりをしていきましょう！

★★★こども達に伝えたいマナー★★★

まず難しく考えず5つの基本マナーをおぼえよう！

- ① 姿勢は背筋をまっすぐに座る。
- ② 口の中に食べ物を入れたまま喋らない。
- ③ お箸などを振り回さない。
- ④ 食事中は動き回らない。
- ⑤ ひじをついて食べない。



タコごはん 7月2日は「タコの日」です。

関西地方には、^{はんげしょう}半夏生（^{げし}夏至から数えて11日目の7月2日頃から七夕までの5日間）にタコを食べる習慣があります。タコの足は四方八方に広がっていることから、植えた稲が四方八方に根付くように、という願いを込めて食べられるようになりました。

タコは茹でると食感が硬くなりますが、しっかりと噛むことで顎が強くなり、噛むことで脳神経を刺激し脳の働きをよくする効果が期待できます。

タコの煮汁でご飯を炊き込んでいるので、ご飯にもタコのうまみが広がるといいます。よくかんで食べてください。



タコごはん(4人分)

材料	白米	3合
	タコ	300g
	しょうが	1かけ
調味料	しょうゆ	大さじ3杯
	みりん	大さじ1.5杯
	酒	大さじ5杯

- ① 白米を洗米しておきます。
- ② タコは小さめの一口大に切ります、生姜は細く針生姜に切ります。
- ③ お鍋に②のたこと生姜を入れ調味料を加え、中火で煮ます。
- ④ ①で洗ったお米にタコの煮汁を入れ、炊飯器の3合の目盛りまで水を足し炊飯します。
- ⑤ 炊き上がったご飯に③で煮たタコを加えてよく混ぜれば出来上がりです。

ワンポイントアドバイス！

タコは炊きすぎると硬くなるのでフツフツと泡が立ち始めたら火を消します。タコに味が染み込んだ方が美味しいので煮汁に漬けたまま少しおきます。

