

ぱくぱく だより

2024年
8月号



照りつける太陽と青々と茂る葉が、本格的な夏の訪れを感じさせます。

8月は世界的なスポーツの祭典であるオリンピックが、フランスの首都パリで行われます。パリは食の都としても有名であり、フランス料理は中国料理、トルコ料理と並ぶ「世界三大料理」の一つです。フランス料理といえば、卵や牛乳、チーズ、野菜などをパイ生地やタルト生地に流し入れてオーブンで焼いた「キッシュ」、円く焼いた料理を意味する「ガレット」、夏野菜を使った煮込み料理の「ラタトゥイユ」などが有名です。その他に、フランスを代表するお菓子としてマカロンやクレームブリュレ、シュークリームなどがあります。この機会にご家庭でもフランス料理に触れてみてはいかがでしょうか。

〔調理室より〕

今月はとうもろこしについての豆知識です。

収穫前のとうもろこしはひげがたくさん生えていますが、あれは花粉を受粉の為にキャッチするようになっています。そのため、ひげの数と粒の数は同じみたいです。すごく大変ですけど、数えてみるのも面白いかもしれませんですね(笑)

《毎月19日は食育の日です》



8月31日はやさいの日



8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせにちなみ、野菜についてもっと知って、食べてほしいとの願いから「野菜の日」となりました。1日あたり5皿の野菜料理を食べるとよいとされていて、人参やほうれん草など色の濃い緑黄色野菜が4割、玉ねぎやキャベツなど色が薄い淡色野菜が6割になるように食べるのが理想的です。

野菜は種類により、甘味、苦味、酸味、旨味など様々な味わいがあります。その中でも苦味や酸味は子どもが本能的に避ける味です。炒める、煮るといった加熱調理や、旨味が強いベーコンやハム、チーズなどを組み合わせると、苦味や酸味がやわらいで食べやすくなります。美味しく食べるひと工夫をし、野菜をたくさん食べましょう。

こよみ 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

立秋 (りっしゅう) 8月7日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

処暑 (しょしょ) 8月22日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。

じゃが芋ガレット

《約4人分》

- ・じゃが芋 中2個
- ・片栗粉 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・塩 少々
- ・油 小さじ2
- ・ケチャップ 大さじ1



《作り方》

- ①じゃが芋は千切りにし、水にさらさずに片栗粉、塩、コンソメを加えて混ぜます。
- ②フライパンに油をひき、①を円になるように広げ、せんべいのようにつぶし、中火で焼きます。
- ③焼き面がきつね色になったら、ひっくり返し反面をさらに焼きます。
- ④中まで火が通ったら、火を止めます。
- ⑤等分に切り分け、最後にケチャップをかけます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

