



(^^♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : MOA食育ネットワーク「笑顔」

日時 : 令和元年9月6日(金) 9時30分~12時

場所 : 市立東公民館 調理室

参加人数 : 11名

内容 : 調理実習

献立 : ・なすとひき肉の炒めもの

・千切り大根とツナのトマト煮

・具たくさん味噌汁

・デザート

(グレープ寒天のいちじく添え)

★豆知識★

乾物や缶詰などは、長期保存に適するよう加工されているので、食材が傷みやすい夏に活用するといひそうです。(^^♪

➡ 災害用に備えている缶詰などを利用すれば、非常食の入れ替えにも役立ちそう!

≪取材日記≫

小さな子どもをもつお母さんから、ご高齢の方まで、幅広い世代の方が参加されていました。

お味噌汁は、「動物性と植物性」の合わせだしにすると、単品でとっただしに比べてうまみが8倍になり、塩分が気になる人も少しのお味噌でおいしく食べることができるそうです。

お花や手作りのランチョンマット、おしゃれな箸置きなど、演出が素晴らしかったです。



★豆知識★

なすの皮に含まれている「ナスニン」という色素には、がんを抑制する抗酸化作用や眼精疲労にも効果があるといわれているそうです。

■みんなでおだしの味を試飲中。

「味覚が形成される3歳までに子どもたちにこの味を覚えてもらってくださいね」と話されていました。

子どもたちへの食育もばっちり(\*^^)v



■おだしを取った後は・・・



おだしを取った後のかつお節と昆布は、細かく千切りにして佃煮に・・・

この日は、お醤油を持って来るのを忘れたそうで、バルサミコ酢等、ある調味料で応用されていました。

とてもいいお味になっていたそうです。

■調理の様子



■みんなで試食タイム(^\_-)-☆



食事中は、子育ての話、ご家族の話等楽しい話題が満載(^^♪

会話が途切れません。共食の話題が出てきた際には、やっぱりみんなで楽しく食べることが一番大切だとおっしゃっていました(^◇^)