



ベトナムは南北に長く、地方によって気候が大きく違います。
ベトナムの国民食「フオー」は、首都ハノイがある北部生まれの料理です。
米食文化で、日本と同じく白米とおかず、汁物の組み合わせが基本です。
「ヌクラム」という魚醤(小魚を塩漬けにして発酵させたもの)はベトナム料理にかかせない調味料です。



みんなだいじき 納豆かき揚げ

- ◆材料 (4人分)
- ・納豆 1/2パック
 - ・南瓜 40g
 - ・ごぼう 60g
 - ・玉ねぎ 1/2個 (80g)
 - ・人参 10g
 - ・小麦粉 大さじ4と1/2
 - ・片栗粉 小さじ2
 - ・冷水 適量
 - ・塩 適量
 - ・揚げ油 適量



- ◆作り方
- ①南瓜・ごぼう・玉ねぎ・人参は、干切りにする。
 - ②①に片栗粉をさっと混ぜ、納豆・塩を加えよく混ぜる。
 - ③小麦粉と水を加え、揚げるときにバラバラにならないように、もったりさせる。
 - ④180℃の油で揚げ、盛り付ける。



つどもて食 楽しく噛んで食べよう

6月は歯と口の健康週間があると同時に食育月間でもあります。この機会に「噛む」ということについてチェックをしてみよう。



- ☆お子さんの当てはまる項目にチェックしてください。
- 食事時間が短いと感じることがある。(早食い・よく噛んでいない等)
 - やわらかい食へ物を好んで食べている。(フーストフード・インスタント食品等)
 - 口嚙の生えかわりで食べにくそうにしている。
 - ながら食べをすることが多い。(テレビを見ながら・ゲームをしながら等)
 - 間食や夜食をすることが多い。(スナック菓子・ジュース類等)

このうち1つでも当てはまる項目がある場合は、食事をする際にお子さんがかかりと噛むことができているか様子を見てあげてください。



- 【味覚の発達】・【言葉の発育】・【歯の病氣予防】・【全身の体力向上】・【胃の動きを助ける】・【かんの予防】・【脳の発達】・【食べ過ぎ防止】等、

旬の食材



★今月は“梅干し”だよ!

Q1. うめぼしはどんなあじがするでしょうか?

①あまい



②すっぱい



③に



Q2. うめぼしをたべるとどんないいことがあるでしょうか?

①えがうまくなる



②そらを



③からだの力がどれ