

5月



父島



小笠原村の花 ムニンヒメツバキ

主な農産物や漁獲物は母島と同じです。亜熱帯気候のため内地とは異なる農産物が育ち、コーヒー豆の栽培も行われています。父島では塩の製造をしています。なお、小笠原では伊豆諸島のようにあしたばを食べる習慣はありません。

東京の南約984kmにある、人口約2000人の小笠原諸島で最も大きな島です。母島と同じく、一度も大陸と陸続きになったことがない海洋島で、多くの固有種が存在します。

ダンプレン

材料(6人分)：水 2ℓ、鶏もも肉 1枚、にんじん 1/2本、セロリ少々 ☆(小麦粉 2カップ、ベーキングパウダー 小さじ 1/2、塩ひとつまみ、水 100cc～)
じゃがいも中 2個、キャベツ 1/8個、塩 30g、こしょう少々、しょうゆ小さじ 1/2

作り方：

- ①大きめの鍋に水を入れ強火にかける。
- ②一口大に切った鶏肉、乱切りにしたにんじん、細かく切ったセロリを入れしばらく煮る。
- ③☆()内の小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせ、スプーンですくって落ちる位の硬さになるよう水を加え混ぜる。
- ④②が煮立ってきたら、③をスプーンで落とす。
- ⑤団子が浮いてきたら一口大に切ったじゃがいもを加え少し煮て、調味する。
- ⑥煮立ってきたら弱火にし、ざく切りにしたキャベツを入れてふたをし、再度煮立ったら出来上がり。

※1人分エネルギー 251kcal 食塩 5.3g



小麦粉で作った団子が入ったスープで、鶏でとっただけに、肉や野菜も具沢山に入れます。ダンプレンは、英語の“dumpling”(ダンプリング)が語源と言われ、これは、小麦粉などに水を加えてこね、丸く整えてから茹でたり蒸したりしたもののことです。

朝食は1日の力の源!

調査では「朝食を食べる習慣のない保護者が4人に1人」という結果でしたが、朝食には大切な役割があります。家族全員で「早寝・早起き・朝ごはん」にチャレンジして、朝から元気に活動しましょう!

◆ 朝食を食べると

- ☆消化器系(胃や腸)が刺激をうけて排便がうながされます。
- ☆エネルギーが作りだされ、元気に活動ができます。
- ☆脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。
- ☆睡眠中に下がった体温が上昇して、体が目覚めます。

◆ 朝食を食べないと

- ☆睡眠中もエネルギーは使われているので、朝食で補わないと不足状態になります。
- ☆脳もエネルギー不足。集中力・記憶力も低下し、イライラすることにもなります。
- ☆貧血、腹痛、体のだるさなど、体調不良の原因になります。

◆ 朝食をおいしく食べるためには

- ☆夕食を食べた後は、何も食べないようにしましょう。朝起きたとき、ちょうどお腹がすいています。
- ☆次の日の準備は夜のうちにしておきましょう。朝あわてずにゆっくり朝食を食べることができます。
- ☆早寝早起きをしましょう。自然とおいしく朝食を食べることができるようになります。

おすすめのもう一品「ピーマカ」ささよ(いすずみ)でつくります。

- ①ささよを三枚におろし皮付きのまま薄く切り、塩を振りしばらく置き、酢で洗う。
- ②酢・塩・だいたいのはしほり汁で合わせ酢を作る。
- ③刻んだ唐辛子・たまねぎのスライス・①のささよを、②の合わせ酢に漬け込む。



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31