



食ベジリンクの 触育通信 6月号

隔月発行

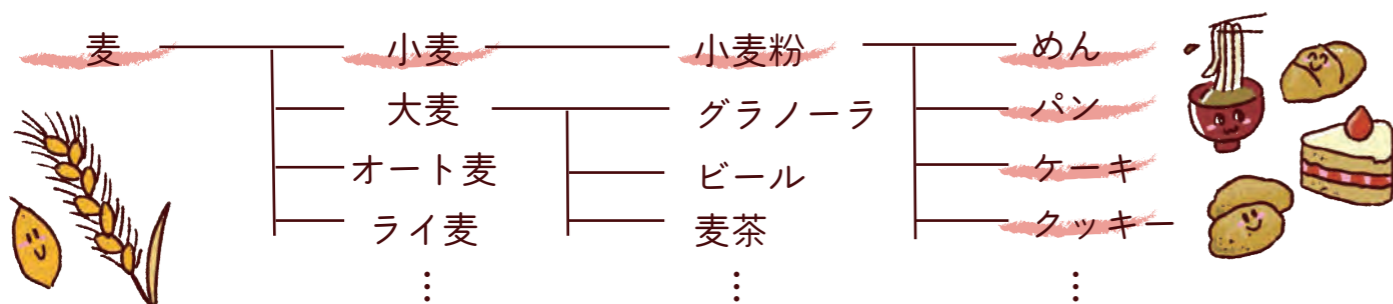


こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて隔月で発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
第八回目は、「麦」を紹介します。世界で最も多く生産されている穀物である麦。身近な食材にも多用されている麦について学んでみましょう。

世界で最も多く生産されている穀物「麦」

「麦」といえばなにを思い浮かべますか？「麦茶」は焦がした麦を煮出したお茶ですね。それ以外はあまり思い浮かばないから、あまり身近な食べ物ではない……？いえいえ、実は私たちは毎日「麦」の食べ物を見て、食べています。「麦」のことについて知っていきましょう。

麦にはどんな種類があるの？ 麦の中でも、特に小麦粉はいろんな食材に加工されているよ！



小麦粉の大変身！



水を入れ、練って伸ばして切って「うどん」「そうめん」「ラーメン」



水やバター、イーストを入れ、練って膨らませて成形して「パン」



卵やバター、牛乳などと混ぜて焼いて「ケーキ」「クッキー」

麦農家さんにお話を聞きました



埼玉県・行田市で麦の生産を行っています。写真は今の畑の様子。緑色の穂が黄金色に色づいた6月頃が収穫シーズンです。これはもち麦「キラリモチ」です。もち麦は、粘りの強いもち性的大麦です。麦には、お米と同じように「うるち」と「もち」があります。もち米がもちもちしてねっとりしているのと同様に、もち麦もねっとりした味わいが特徴です。もち麦は、食物繊維が豊富で腸内環

境を整えてくれます。栄養価が高く、学校給食でももち麦が使われていることも。皆さんももち麦を食べてみてくださいね！

はせがわ農園さんのもち麦を食べてみました！
一番オススメの食べ方は麦ご飯だそう。お米：もち麦＝3：1と水（少し多め）を入れ、炊飯器で炊きます。お米の味わいの中にぷちぷちした麦の食感がおいしい！野菜スープに入れたり、手軽に日々の料理に取り入れられますね。

お話をしてくれた人：はせがわ農園・長谷川さん

埼玉・行田で江戸時代後期から農業をしています。梨、麦、大豆、お米を作っています。



オンラインショップ

小麦粉ねんどで遊んでみよう

小麦粉に水を加えると、小麦粉ねんどを作ることができます。やわらかくて気持ちよく、お子さんが口に入れてしまっても安心です。食紅など（スーパーの製菓コーナーなどで売っています）を入れて色をつけると、より創造の幅が広がります。ねんどからいろんな料理やお菓子ができることを伝え、子ども達の触育にも繋がりますね。

材料

- ・小麦粉 100g
- ・水 40～50ml
- ・サラダ油 少量
- ・色を付ける場合 食紅、コーヒー粉、抹茶など



材料をまぜてよくこねます



トースターで焼くと、固くなります（低温で15～20分）

触育ポイント

POINT! 「うどん」や「パン」の形にしてみたり、型でぬいて「クッキー」を作ってみよう。



触育を楽しむお子さんたちをご紹介します！

ベジリンクさんで注文した「しいたけキット」を用いて食育を実施しました！育て方は簡単で、1週間後には立派なしいたけが育ちました！子ども達が毎日一生懸命、水をあげてくれたおかげかな😊収穫したしいたけは、栄養士や調理師の先生と相談しながら給食のメニューに取り入れてもらい、みんなで美味しくいただきました！
トレジャーキッズうらやす保育園様



「こども × 触育」をテーマとした Instagram を開始しました。
【@vegelink_official】



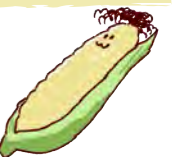
小麦粉ねんどを作っている・遊んでいるお子さんの様子を #触育やってみた を付けて投稿してみてください♪



8月号予告「とうもろこし特集」

あまくておいしい「とうもろこし」。ベジリンクの触育キットでは、「茎付きのとうもろこし」を収穫してすぐの状態でお届けします！実際のとうもろこしを見ながら、触育説明書で学んで、実際に食べる体験をお楽しみください。

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail：info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 顔が見えるのその先へ

東京都千代田区大手町1丁目3番2号 経団連会館 13階

ベジリンクのサイト

