

# 世界の料理 トルコ

ピタパン ケバブ チョパンサラタス

ハブチェ Chorbas おやつ:バスブーザ



作り方 (3人分) 『ケバブ』ケチャップ (大さじ1)、マヨネーズ (大さじ1)、チリパウダー (適量) を混ぜ合わせた中に鶏肉 (3切れ) を入れて30分漬け込む。味がしみ込んだらタレごと焼く。ピタパンを半分に切り、中に千切りにしたボイルキャベツを入れタレを絡ませながら鶏肉を入れる。このレシピを園ではケバブとして提供しました。『チョパンサラタス』トマト (1個) は角切り、玉ねぎ (1/2) はみじん切りにし茹でる。茹でた玉ねぎは水にさらしておく。もやし (1袋) は食べやすい大きさに切って茹でる。野菜の水気が切れたら砂糖 (大さじ2)、塩 (小さじ2)、レモン汁 (大さじ1)、油 (大さじ3)、酢 (大さじ1)、パセリ (適量) を混ぜ合わせ野菜と和える。『ハブチェ Chorbas』人参 (3本)、じゃがいも (2個)、玉ねぎ (2個) をフードプロセッサーにかける。鍋にバター (20g) を入れて野菜を炒める。野菜に火が通ったらお湯を加えながらブレンダーでポタージュ状にする。煮詰まったら鶏がら (適量)、塩 (適量) で味を整える。『バスブーザ』オーブンを180℃に予熱しておく。ボウルに卵 (1個) とグラニュー糖 (50g) を入れ泡だて器で混ぜ合わせる。ヨーグルト (200g) を加え、混ぜ合わせたら、ホットケーキミックス (200g) を入れて混ぜる。パットにクッキングシートを敷き、混ぜ合わせた生地を流し入れる。180℃のオーブンで約20分焼く。



白かった世界地図も色づいてきました。

365か国ある中の18か国の国の料理を食べてきました。

世界の料理は子どもたちにとって馴染みのあるものになってきました。



よく噛んで食べよう！  
よく噛んで食べることの大切さについて

あまり噛んで食べていない・丸呑みしている” などの原因の一つに前歯でかじり取ることが苦手で、自分に合った一口の量がわからない事が考えられます。この場合、たくさんの量を口に詰め込んでしまい、口の中がいっぱいでよく噛むことができません。また、食物を口の奥に入れすぎて、そのまま丸呑みしてしまうこともあります。また、生活習慣として、眠気により飲み込まず口に食物を溜めたり、おもちゃやテレビに気を取られて食事が進まない場合も考えられます。大切なのは、食事の環境を整え、自分で噛む力を付けて適切な一口量を知ることです。

★噛むことのメリット ①唾液や消化液の分泌が増え、食べ物が小さくなり、消化を助ける。②香り・噛む音・味・食感・料理の見た目など、五感を使って食事を楽しめる。③薄味でも食べ物本来の味を感じ、濃い味でなくても満足できる味覚が発達する。④落ち着いた食事時間を持てることで、満腹中枢が刺激され肥満予防になる。⑤殺菌効果もある唾液がよく分泌され、虫歯予防の効果がある。⑥咀嚼筋をよく使うことで血流が良くなり、脳の発達や顎の発達につながる。このように、よく噛んで食べることは食事面だけではなく、健康に過ごすために多くの効果を得ることができるので一緒に食事をしながら咀嚼を促すような言葉をかけてあげて下さいね。下記のカミカミサラダは子どもたちにも大人気です。家庭でもぜひ、作ってみて下さい！

## 咀嚼力を高めよう！レシピ

●カミカミサラダ (4人分) 材料 切り干し大根50g、きゅうり1本、ごぼう20g、コーン缶50g、マヨネーズ大さじ3  
醤油小さじ2、砂糖小さじ1 作り方 切り干し大根は茹でてから食べやすい大きさに切る。ごぼうはさがきにし茹でる。きゅうりは千切りにし、コーン缶は水を切る。茹でた野菜は水にさらし水気を切ったら調味料で味付けをする。