

きゅうしよく だより

2021年
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

4月は新しい生活のスタートの月ですね。
お友達や先生と一緒に食を楽しみ、心も体も元気に、
楽しく一年過ごしていきましょう!

季節を告げる山菜

野山に自生する植物で食用にされるものを山菜と呼びます。







山菜の若い芽の部分は、これから大きく育つための養分がぎゅっつまっており、外敵から身を守るために、強い苦味やえぐみ(アク)を備えています。山菜は人工的に栽培される野菜と違い、限られた季節や場所でしかとれず、収穫量もわずかなためとても貴重です。

食卓で「春」の訪れを感じることが出来る「山菜」をぜひ味わってみてください!!

※山菜の一部は、人工栽培されているものもあります。



旬の山菜の食べ方

 <p>2月 ~3月</p> <p>ふきのとう 天ぷら・佃煮</p>	 <p>3月</p> <p>山うど 酢味噌和え・サラダ</p>	 <p>3月 ~4月</p> <p>たらの芽 天ぷら・おひたし・田楽</p>	 <p>3月~ 4月上旬</p> <p>つくし ごま酢和え・ 卵とじ・当座煮</p>
 <p>3月 ~5月</p> <p>ぜんまい 白和え・煮物</p>	 <p>4月 ~5月</p> <p>行者にんにく めた和え・酢の物・ 天ぷら</p>	 <p>4月 ~5月</p> <p>うるい おひたし・和え物・天ぷら</p>	 <p>4月 ~6月</p> <p>ふぎ 和えもの・煮物・佃煮</p>

※裏面にふぎを使ったレシピを掲載しています
参考：からだにいい野菜の便利帳

キッズチャレンジ クイズ

バランスのよいあさごはんはどれでしょう?

1



オレンジ

2



3



YOGURT

※上記のイラストはイメージです。実際のイラストは、お友達や先生と一緒に食を楽しみ、心も体も元気に、楽しく一年過ごしていきましょう!

きせつの食べ物探偵団♪「たけのこ」

選び方

小さくて
ずんぐりしている

重みがある



淡い黄色

ツヤがよい
(切り口)

白くて
みずみずしい

栄養価

食物繊維 (お腹の調子をととのえる)

豆知識

たけのこは収穫してから時間がたつとえぐみが出るので、
すぐにゆで、水にひたして保存しましょう。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの
食べ物で
料理

たけのこ手毬寿司

材料: 2人分

米	150g (1合)	キヌサヤ	2g (1枚)
茹でタケノコ	50g (1/6個)	酢	15g (大さじ1)
カツオ出汁	50ml (1/4カップ)	砂糖	4.5g (大さじ1/2)
酒	9g (小さじ2弱)	塩	1g (小さじ1/6)
調味料A	砂糖 4.5g (大さじ1/2) 醤油 4.5g (小さじ1弱)	調味料B	

作り方

- 米を通常より水を少なめにして炊き上げる(加水量を1合のラインより1mm下にする)
- タケノコは、穂先3cmを飾り付け用に薄切りにし、残りは長さ1cmの細切りにしておく
- 鍋に②で細切りにしたタケノコと【調味料A】を入れて、沸騰したら弱火で15分煮含めて冷ましておく
- キヌサヤは、筋をとって、沸騰したお湯でさっと茹で、冷ましてから1mm幅に斜め切りにしておく
- ①の米が炊きあがったら、【調味料B】をまわし入れ、5分蒸らしてから、③のタケノコを加え、切るように混ぜる
- ラップの中央に、②の飾り付け用タケノコを置き、その上に⑤のご飯を一口大のせ、ラップの端4箇所を合わせて持ち、絞り上げる
- ⑥をラップから取り出し、④のキヌサヤを飾る

※お好みの具材を用意して、思いつくままにいろんな飾り付けを楽しみましょう!

子どもに
食べさせたい
かんたん料理

フキのごま和え

材料: 2人分

フキ	140g
塩	適量
調味料A	醤油 24g (大さじ1・1/3) 砂糖 9g (大さじ1) すりごま(白) 9g (大さじ1)

作り方

- フキは茹でる鍋にギリギリ入る長さに切り、まな板の上で塩を振って両手でゴロゴロと転がし、板ずりをする
- 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら①のフキを入れて3分程茹でる
- ②のフキの色が緑色になったら、ザルに上げ冷水にさらし、端から皮を剥いて、5cm幅に切る
- ボウルに【調味料A】を加えて混ぜ、③のフキを加えて混ぜる



ソラレピ

App Store からダウンロード Google play ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!