

きゅうしよく だより

2017
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます
新たな年度のはじまりです。
友達との生活やみんなで食べる給食など、
これから始まる新しい一年を
楽しく元気に過ごしましょう!



季節を告げる山菜

山野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っしりつまっています。
また、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!!
※一部の山菜は、技術開発のおかげで人工栽培されています。

旬の山菜の食べ方



ふきのとう
2月~3月
天ぷら・佃煮



山うど
3月
酢味噌和え・サラダ



たらのみつ
3月~4月
天ぷら・おひたし・田楽



つくし
3月~4月上旬
ごま酢和え・卵とじ・当座煮



ぜんまい
3月~5月
白和え・煮物



行者にんにく
4月~5月
ぬた和え・酢の物・天ぷら



うるい
4月~5月
おひたし・和え物・天ぷら



ふき
4月~6月
和えもの・煮物・佃煮

※裏面にふきを使ったレシピを掲載していますので、ぜひ作ってみてください!
参考:からだに優しい野菜の便利帳

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?



正解は②
朝ごはんを食べることにより、1日の身体のリズムを
整えることができます!主食(ごはん、パン、麺)、
主菜(肉、魚、大豆、卵)、副菜(野菜)がそろっていることが理想です。

きせつの食べ物探偵団♪「いちご」

いちごの選び方

<へた>
緑色が濃く、
かわいていない

栄養素
ビタミンC(粘膜を健康に保つ)



<実>
色が鮮やか
傷がない
つぶつぶがはっきりしている

豆知識
いちごのつぶつぶは、種ではなく、果実です。本当の種はこのつぶつぶの中に入っています。
赤い実は果実ではなく、「花托(かたく)」といって、果実のベッドの役目をしています。
いちごは傷みやすいので、食べる直前に洗いましょう。
流水に5分さらし、水気をきってからヘタをとりましょう。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で おやつ 手作りいちごジャム

材料:イチゴ1パック分
イチゴ 300g(1パック)
砂糖 90g
レモン汁 15ml(大さじ1)



- ①イチゴはよく洗い水気をきって、ヘタをとり、分量の半分を縦1/2にカットしておく
 - ②アルミ以外の鍋にイチゴを入れて砂糖をまぶし、水分がでてくるまで、2~3時間放置しておく
 - ③②を中火にかけ、砂糖が溶けたら、やや強火にしてアクを丁寧に取り
 - ④弱火で20分、焦げないように混ぜながら加熱し火を止め、レモン汁を加えて混ぜる
 - ⑤煮沸消毒した保存用の瓶に素早く入れて、しっかりと蓋をし、粗熱が取れたら冷蔵庫に保管する
- ※不恰好で熱れ過ぎていても大丈夫!旬のいちごが手に入るこの時期に手作りいちごジャムを作ってはいかがでしょう?!

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)



- ①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、板ずりする
- ②出来るだけ大きな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
- ③②のフキの色が緑色に変わったら、ザルに上げ冷水にさらし、端から皮を剥いて、5cm幅に切る
- ④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

