

# きゅうしょく 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っしりつまっており、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



2月  
~3月

**ふきのとう**  
天ぷら・佃煮



3月

**山うど**  
酢味噌和え・サラダ



3月  
~4月

**たらの芽**  
天ぷら・おひたし・田楽



3月~  
4月上旬

**つくし**  
ごま酢和え・  
卵とじ・当座煮



3月  
~5月

**ぜんまい**  
白和え・煮物



4月  
~5月

**行者にんにく**  
ぬた和え・酢の物・  
天ぷら



4月  
~5月

**うるい**  
おひたし・和え物・天ぷら



4月  
~6月

**ふぎ**  
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  
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?



※あさごはんの栄養バランスを考えたメニューです。野菜、果物、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく摂ることが大切です。

# 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。



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

- ①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)
- ②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
- ③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
- ④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
- ⑤①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、④のタケノコを加え、切るように混ぜる
- ⑥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
- ⑦⑥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

- ①フキは茹でる鍋にギリギリ入る長さになり、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
- ②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