

筍ごはんを作りました

筍の皮を一人ひとりで剥いて生筍が現れました。りす組はしめじを1本ずつ楽しそうにさいていました。そう組は人参の皮を剥いたり、筍と人参切りを慎重に切りました。出来上がった筍ごはんを「おいしい」と言いながら食べ、おかわりする子どももいました。お家でも手伝いをさせてみてください。きっと楽しく喜んでやる事でしょう。

旬の食材（新玉ねぎ）

干さずに出荷されるため表面の皮がうすいのが特徴です。水分が多く辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しています。傷みやすいので冷蔵庫に入れて保存しましょう。
献立紹介 若布サラダ・コンソメスープ・卵焼き

柳川もどき・カレー・肉じゃが
ドレッシングサラダ

6月食育だより

お豆腐は何からできているのでしょうか？

① じゃが芋 ② ごはん ③ 大豆

答え ③番

固い大豆からやわらかい豆腐ができるのは不思議ですね。

豆腐は、大豆を一晩水に浸すところから始まります。それをよくすりつぶし、絞ると豆乳の完成。そこへ‘にがり’という海水から採れるミネラルを加えると豆腐のかたさに固まります。

冷しゃぶ

材料（一人分）

豚ロース 20g トマト 20g もやし 10g
きゅうり 10g 若布 1.5g 味噌 3g 砂糖 4g
酒 3g 醤油 4g みりん 3g 白すりごま少々

作り方

- ① 調味料を合わせて煮立て、粗熱をとって冷やす。
- ② 豚肉は茹でて冷水にとる。
- ③ ざくきりにした若布、千切りにしたきゅうり、もやしを茹でて冷やす。
- ④ ①+②+③を和えトマトを切って添える。