

2月 食育だより

恵方巻き作りをします

ぞう組・・・卵・胡瓜・魚肉ソーセージ

りす組・・・胡瓜・鶏そぼろ・桜でんぶ

ひよこ組・・・胡瓜・鶏そぼろ・カニカマ

クラスごとに具材を考え、楽しんで作ります。ひよこ組は押しずしのようにします。出来上がりが楽しみです。

旬の食材（水菜）

京都が原産で京菜とも呼ばれ、古くから関西で栽培されて来ました。今では全国で食べられるようになった為、1年中出回っていますが、外で栽培する旬は冬から早春にかけてです。寝かせておくと傷みが早いので、できるだけ立てて冷蔵保存しましょう。

「けんちん汁」の名前の由来は何でしょうか？

- ① 寺の名前 ② 土地の名前 ③ 人の名前

答え ①番

＊鎌倉にある建長寺で、お寺の修行僧が崩れてしまった豆腐を使って作った汁ものがその由来と言われ「建長汁」がなまり「けんちん汁」となったと考えられます。（一説です）

かみかみ大根サラダ

材料（1人分）

さきいか5g 人参5g 大根20g 胡瓜12g
刻み昆布0.2g 砂糖0.6g 酢0.5g 醤油0.5g
ごま油0.8g いりごま0.6g

作り方

- ① さきいかはざく切りにしてから蒸し、冷ましておく。
- ② 人参・大根は千切りに、胡瓜は小口切り、昆布は戻してから茹でて冷ましておく。
- ③ ①+②+ごまを調味料で和える。