

6月食育だより

<野菜畑の様子>

じゃが芋を植えてから 1 ヶ月がたち葉が大きくなりぐんぐん伸びています。中には全然芽が出ないものもあり「どうしてかな」と心配しています。鹿が入らないように畑の周りを網で囲い食べられる心配はないと思います。晴れの日、雨の日があり土の中でお芋が大きく生長してくれることでしょう。収穫が楽しみです。

<旬の野菜 (にら)>

栽培しやすいので 1 年中出回っていますが、春に収穫されるものは葉がやわらかく、甘みと香りが強いのが特徴です。鮮度が落ちると香りが弱くなるので冷蔵庫の野菜室で保存し、新鮮なうちに食べましょう。炒め物や味噌汁やスープや餃子の具の材料などにむいてます。

<チキンナゲット>

材料 鶏もも肉 7 g 鶏挽肉 30 g 豆腐 30 g 玉葱 10 g
にんにく・生姜少々 塩・こしょう少々 卵 8 g
片栗粉 6 g 揚げ油適量 ケチャップ適量

作り方 ①豆腐は、水切りしておく。
②玉葱・にんにく・生姜はみじん切りにしておく
③鶏もも肉を 1 cm 角切りにし、鶏挽肉・①・②を混ぜる。
④③に塩・こしょう・卵・片栗粉を混ぜ、スプーンですくい油の中に落とす。

<豆腐と同じ材料でできているのはどれでしょうか？>

① うどん ② ようかん ③ 納豆 ④ チーズ

答え③番 納豆

・大豆は「畑のお肉」と言われるほど栄養が豊富です。
枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したもの。栄養分は大豆と同じで、大豆にないビタミンCも豊富です。