

<大根の収穫をしました>

5月に種を蒔き水やりや畑の草取りをして大きく育ちました。畑から大根が見えていて葉っぱ部分を持って「うんとこしょ」と力を入れてぬき「重い～」と言ってました。

12月には大根を使って豚汁クッキングをする予定です。みんなで作るので、ひよこ組もお手伝いをしてくれます。お家では大根をどんな料理にするのかな？

<旬の野菜（しいたけ）>

天然ものや露地栽培のものは春と秋に旬があり、秋は10月から12月ごろ収穫されます。購入する時は、かさが開ききっていない厚みのものを選びましょう。焼き物や揚げ物・煮物と、様々な料理法で香りやうま味・食感が楽しめます。

12月食育だより

<豚汁> 1人分

材料 豚肉20gじゃが芋20g人参10g大根10g

ごぼう5gしらたき10g豆腐10gねぎ5g味噌8g

作り方 ①じゃが芋人参大根ごぼうを食べやすい大きさに切る。

②しらたきを食べやすい長さに切る。ねぎは小口切りにする。

③鍋に油をいれて、肉・野菜を炒め、水を入れて煮る。

柔らかくなったらねぎ・豆腐を入れて味噌で味を整える。

<食べる部分はどこでしょうか？>

じゃが芋・・・地下の茎の部分

さつまいも・・・根っこの部分

たまねぎ・・・葉っぱの部分

ブロッコリー・・・花のつぼみ

*他の野菜についても調べてみましょう。