

## 5月食育だより

### <畑にじゃが芋を植えました>

じゃが芋の品種は「こがねいも」です。肉じゃがやサラダに適しています。たくさん収穫していろいろな料理に使って食べたいと思います。畑から芽や葉が出たらお伝えしますので子供と一緒に畑を観察してください。

夏にはみんなでカレーを作って食べたいと計画しています。

### <旬の野菜（たけのこ）>

竹の若い芽で、土から出るとあっという間に生長してしまうため、早めの収穫が必要です。出始めの時期は香りが強くだんだんと甘みが増してきます。収穫から時間が経つとアクが強くなるので、調理の前にアクぬきします。炊き込みご飯、煮物、お吸い物などで食感や香りを楽しみましょう。

保育園では5月に筍ご飯を作って味わいたいと思います。

### <アスパラガスの名前はどんな意味があるのでしょうか？>

- ① 新芽    ② 若葉    ③ 細い茎

#### 答え①番

・ギリシャ語の「アスパラゴス」が語源で、「新芽」のほか、「たくさんに分かれる」「よく裂ける」といった意味があります。日本には江戸時代に伝わったと言われています。

### <ビーフンサラダ>

<材料> ビーフン 15g 油揚げ 5g 人参 8g きゃべつ 15g  
人参 8g さやえんどう 5g 油 2g 酢 3g 醤油 2g 砂糖 1g

#### <作り方>

- ① ビーフンを茹でて切る。
- ② 油揚げ、人参、きゃべつ、さやえんどうを千切りにして茹でる。
- ③ 人参、油揚げを砂糖、醤油で煮て冷ます。
- ④ ①、②、③、さやえんどうを加え、油、酢で和える。