

## 6月食育だより

### <畑に野菜の苗植えを植えました>

ぞう組・・・ピーマン、すいか、トマト、とうもろこしを植えました。ピーマンは肉詰め、すいかはフルーツポンチ、トマトはピザ、とうもろこしは炊き込みご飯にして食べたいと、たくさん話してくれました。どの野菜もたくさん収穫出来るといいですね。

りす組・・・ミニトマト、ピーマン、

ひよこ組・・・ミニトマト

### <旬の野菜（グリーンピース）>

えんどう豆の中の未熟な種子を食用としたもので、青えんどう豆と呼ばれます。缶詰や冷凍食品に加工されるものが多いですが、春の終わりから夏の始めにかけて新鮮なものがあり甘味が強いので、豆ごはんや卵とじにすると、苦手な子でも食べやすいでしょう。

ぷっくりしているスナップエンドウ豆は茹でてマヨネーズ和えにするとたくさん食べられますよ。

### <イカやタコの数え方をはどれでしょうか？>

- ① 1匹、2匹    ② 1杯、2杯    ③ 1本、2本

#### 答え②番

イカの胴体は、真ん中がふっくらとしていて、先はシュッと補足なっています。この形が優勝カップのような水などを注ぎ入れる‘かめ、の形に似ている。数えるときに杯の字を使うようになったという説があります。

### <ひじきせんべい>

<材料> 小麦粉 10g 卵 3g ごま 1g 干しひじき 1g  
粉砂糖 1g 塩少々 揚げ油

#### <作り方>

- ① 小麦粉、粉砂糖をふるいにかける。塩を加える。
- ② 干しひじきは戻してみじん切りにする。
- ③ ①に②、卵を混ぜて硬くこねる。
- ④ ③を棒状にまとめ 20g ずつ輪切りにしてめん棒で大きい小判型にのばし揚げる。(5ミリ位の厚さにする)