

8月食育だより

<じゃが芋掘りをしました>

大きいじゃが芋が取れました。大きい順に、233g 2個
2番目は228g 3番目は189gです。他大小様々10kg位の
収穫が出来ました。8月にカレークッキングを予定している
ので使いたいと思います。子供たちが好きなポテトフライ、
ポテトサラダ、ポテトピザに調理して食べたいと思います。

<旬の野菜（トマト）>

一年中店頭に並んでいますが、露地栽培の旬は夏です。サ
ラダなど生で食べるのはもちろん、煮込み料理や汁ものなど
加熱しても美味しく食べられます。収穫後、時間が経つとヘ
タが乾いて黒ずんでくるので、ヘタが新鮮で実がしまった物
を選びましょう。園では収穫後洗ってすぐ食べています。

カレー、ミネストローネ、ピザに入れると美味しいです。

<かんぴょうは何でできているのでしょうか？>

- ① 朝顔 ② 夕顔 ③ 冬瓜

答え②番

かんぴょうは夕顔というウリ科の実をひも状に剥いて乾燥させ
たもので、巻きずしの具材や、ロールキャベツを結ぶひもなどに
使われています。

<夏野菜カレー>

<材料> なす15g ピーマン10g 玉葱15g 南瓜15g
人参15g 豚肉20g コーン10g カレールー適量

<作り方>

- ① なす、ピーマン、玉葱、南瓜、人参を切る。
- ② 鍋に油を入れて豚肉を炒める。
- ③ 野菜を入れて炒め、お湯を入れて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらコーンとカレールーを入れて味を
調える。（お好みのルーでとろみを調節する）