

5月食育だより

<4月13日にじゃが芋を植えました>

事務所前に畝2本を作り、じゃが芋を植えました。8月には夏野菜カレーを作って食べます。大きく、たくさん収穫出来るといいですね。

<子ども達が育ててみたい野菜>

じゃが芋、人参、さつま芋、大きいトマト、大根、枝豆、ブロッコリー、ごぼう、南瓜、とうもろこし

<おいしい野菜（春キャベツ）>

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。一玉を持っていても、ずっしりとした重さはありません。葉っぱがやわらかいので、サラダや朝漬けなどに適しています。加熱するとは、さっと火を通す程度でいいでしょう。

<今年のじゃが芋の名前は何でしょうか？>

- ① メークイン ② 男爵 ③ 北あかり

答え①番 メークイン

- ・煮物にして煮崩れしない特徴があります
カレー、シチュー、肉じゃがの料理に適しています。

<干草和え>

<材料・1人分> ほうれん草 20g もやし 15g 人参 5g
油揚げ 5g しらたき 5g 卵 5g
砂糖 1g 酢 1g 醤油 2g 白ごま少々

<作り方>

- ① ほうれん草は茹で2~3cmに切っておく。
- ② せん切りにした人参、もやし、しらたきは3~4cmに切ったものをそれぞれ茹でておく。
- ③ 砂糖、酢、醤油、白ごまを合わせ、茹でた野菜と和える。