

食育だより

令和3年4月
太田東保育園

入園・進級から一か月が過ぎようとしています。少しずつ保育園の生活に慣れてきたようです。暖かい日が続いていますが、乾燥もしているのでしっかり水分の補給をしましょう。

おいしい筍を食べよう！

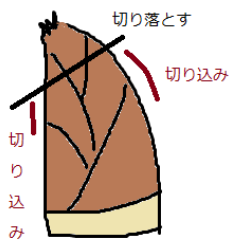
筍が旬を迎えています。保育園でも筍ごはんを給食で食べます。筍は採りたての時はアクが少なく扱いやすいですが、採った時からアクが増え、えぐみが出てきます。茹でてアク抜きをするのですが、やり方が曖昧でわからない方もいると思いますので、茹で方をご紹介します。

☆筍の茹で方☆

準備するもの

- ・皮つき筍 1本
- ・米ぬか（無ければお米） 1カップ
- ・赤唐辛子 1本

- ① 筍の泥がついている外側の皮を2～3枚むく
全体をさっと洗い、穂先を斜めに切り落とす
繊維に沿って、皮に切り込みを入れる
 - ② 大きい鍋に筍を入れ、かぶるくらいの水をいれる
米ぬかと赤唐辛子を入れ、強火にかけ、浮くようなら落とし蓋をのせる
 - ③ 沸騰したらフツフツする程度の弱火にし、アクをとりながら
一時間ほど茹で、根本のかたいところに竹串がスッと刺さったら火を止める（茹でているとき水が減ったら足す）
 - ④ そのまま一晩（8時間以上）置いておく
 - ⑤ 取り出して、根本と穂先を持ち、絞る様にひねると皮がむける
- ※保存する場合は水にいれ、毎日水を取り替えながら、3～4日で食べきるようにしましょう。



食育の日

毎月1、2回食に関してのお話をしています

今月の食育は春キャベツについてのお話をしました。冬きゃべつに比べて、葉の巻きが緩く、食感が柔らかい春キャベツは水分も多いので甘みが強く、生で食べてもとてもおいしいですね。

まずはこの野菜の名前が分かるかな？
きゃべつと似ているレタスなどの声も聞こえました。



きゃべつはどんないろ？
緑に黄緑、黄色、白とたくさん色が見えたようです。
春の野菜は緑の鮮やかなものが多いですね。

キャベツを食べてみよう！

生で食べてもおいしい春キャベツ、何もつけずにパクッと噛んで、いったいどんな味がしたかな？

「あまーい」や「シャキシャキ」などの声と一緒に「おいしい！」の声も聞こえました。

これを機に野菜に興味を持ってくれるととてもうれしいです。

