

食育だより

令和5年4月
太田東保育園

入園、進級から一か月が経とうとしています。こども達も少しずつ園の生活に慣れてきた頃でしょうか。先生やお友達と楽しい食事の時間が過ごせるといいですね。

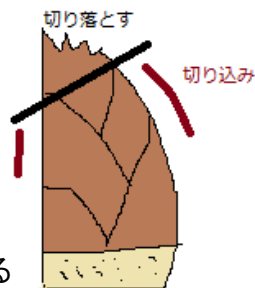
旬の味！たけのこ

今年は筍が豊作だそうです。採れたては一味違いますよね。食べたてみたいけど下処理のしかたが分からないという方も多いのではないのでしょうか？採りたての筍はアクが少ないのですが、採った時からアクは増えてえぐみが出てきます。今回は茹で方を紹介しますのでぜひ、挑戦してみてください。

筍の茹で方

【用意するもの】

- ・皮つきの筍 1本
- ・米ぬか（なければお米） 1カップ
- ・赤唐辛子 1本



- ①筍の土はついていない外側の皮を2、3枚剥き、全体を洗う
穂先を斜めに切り落とし、繊維に沿って皮に切り込みを入れる
 - ②大きい鍋に筍をいれ、かぶるくらいの水を入れる
米ぬかと赤唐辛子を入れ、強火にかける（浮いてくる場合は落とし蓋をする）
 - ③沸騰したらフツフツする程度に弱火にし、アクを取りながら一時間ほど茹でる
根本のかたいところに竹ぐしをさしてスッと刺さったら火を止める
（茹でている時に水が減ったら足す）
 - ④そのまま一晩（8時間以上）置く
 - ⑤取り出して根本と穂先を持ち、絞る様にひねると皮が剥ける
- ※保存する場合は水に入れ、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。

筍ごはん

材料

- ・鶏もも肉 80g
- ・筍 160g
- ・人参 80g
- ・油揚げ 50g
- ・油 小さじ1
- ・ごはん 2合分
- ・砂糖 大さじ2半
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・本だし 小さじ1

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、筍、人参、油揚げは細切りにする
- ② 鍋に油をひき、具材をいため、調味料を加えて煮る
- ③ ごはんとよく混ぜる

若竹汁

材料

- ・筍 50g
- ・乾燥わかめ 2g
- ・三つ葉 6g
- ・本だし 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・水 750cc

- ① 鍋に湯を沸かし、筍をいれ沸騰させる
- ② 味付けし、わかめと三つ葉を入れる

食育の日

月1、2回食についてのお話をします。旬の野菜のお話や、行事食、伝統食について、食べた物が体の中でどうなるのかをエプロンシアターや、絵本を使って伝えていきます。ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。