

給食空より

子どもにあったテーブルとイスを

進級し、新しい季節が始まりました。食事をする時は、姿勢が安定するように座ることが大切です。椅子が高く足がぶらぶらしてしまう場合は足元に踏み台などを置き、しっかりと足の裏がつくように工夫しましょう。又、テーブルが高い場合も、椅子に牛乳パックなどで作った台を安全に設置し、椅子と机の高さが丁度良くなるように工夫しましょう。しっかりとした姿勢でないと、足をぶらぶらさせたり、横を向いてしまうことが増えます。食事のマナーを学ぶ大切な時期です。新しい季節に新しく、椅子や机との子どもの相性を確認してみてください。

旬を感じよう 調理師：荒井

4月は生たけのこをあく抜きし、土佐煮やたけのこごはんにしました。

5月はきぬさややスナップえんどう、新じゃがいもなどがあります。

どれも煮物やサラダにすると美味しいですね。



私は何ととっても初鯉がオススメです！！魚屋さんから仕入れる鯉は生で食べたいくらい美味しい物が来ます。かつおと一緒にしょうがと調味料を入れて煮てほぐしたふりかけを作るので、いっぱい食べて欲しいです！

生たけのこのあく抜き方法

- ・生たけのこ 1本
- ・米ぬか 20g
- ・鷹の爪 1本
- ・水 2000 ml

- * たけのこの皮を3~4枚剥く
- * 穂先の方を斜めに実が少し見える程度に切り落とす
- * たてに皮を剥きやすくするために切れ目を入れる
- * 処理をした皮付きのたけのこが被るくらいの水を入れ、米ぬかと鷹の爪を入れ中火で火にかける
- * 沸騰してきたら落とし蓋をし、吹きこぼれに注意しながら煮込む
- * たけのこに竹串を刺しスッと入るようになったら火を止めてそのまま冷ます
- * 冷めたら皮をむき、底の硬い部分を切り落とし、中にたまっているアクがあったら洗い流し、水に浸けて一晩寝かして完成



煮物やごはん、天ぷらなど様々な料理に使えます。少しアクの癖が残りますが、生たけのこの良さとして、ぜひ試してみてください。

今月のイチオシレシピ