

# きゅうしやくつうしん

2024.5.29 Vol.2 荒塚.土居.仲川

春の収穫ラッシュも一通り終え、新たに種まき・苗植えの5月。次に食べられる作物たちに思いを馳せ、「大きくなあれ！」と楽しみひたしあ。

やまみんのお部屋の西側にある、大ききびわの木にたくさんの実がなりました。ぶっくり美味そうなのは、鳥さんたちに食べられてしまうので、1つ1つに袋かけをしまして。びわの旬は6月。たくさん採れたいな。

一方で...

## おとうばん くらみん がんばります!!

お昼寝明けをみんなより早くして、お当番の席についてくれるくらみん。1日1人ずつの活動なので、緊張して面持ちのようは、嬉しそうは...。本日のメニューを実際に見ながら、使われている食材と調理法を一品ずつ確認しています。意外にも(?)お野菜の名前をよく知っていたり、お家で食べ方を教えてくれたりと、私たち調理担当にとっても学びの時間です。



## すくすくちまぎをっくたよ

端午の節句のおやっくに「おこゆ風ちまぎ」を、やまみんは自分たちで「すくすくちまぎ」を作りまして。ほんのり甘いお餅を大きき竹の皮に包み、くさくさと締め、後に蒸し器にかけます。部屋中が竹の皮の芳香でいっぱいになり、でき上がり。少々大きいサイズのお餅でしたが、みんなパロッと食べていました。

包んだ後に締めるのが難しい...



ほおほほ! ほおほほ!

## ◇魚を食べよう◇

魚には体をつくるたんぱく質やカルシウム、体の調子を整えるビタミンとミネラル、脳の働きを良くするDHA、血液をサラサラにするEPAなど子どもにも大人にとっても良い栄養素がたくさん含まれています。最近では肉や加工品を食べる人が多く魚ばなれになっています。魚ばなれの理由としては「食べるのがめんどくさい」、「調理が難しい」という意見が多いみたいです。

丸々1匹の魚を購入して家で捌くのはめんどくさく、ハードルが高いかもしれません。でもスーパーなどに行けば切り身が売っていたり、お店の人に頼めば魚を捌いてくれるところもあるので、是非ご家庭での魚料理の回数を増やしてみましょ!!



## ◇6月の旬の食材◇

鯿(あじ)

年中出回っている鯿ですが旬の鯿は小型~中型で脂ののりが良いのが特徴です。高タンパク、低カロリーで栄養素の高い魚です。身の付きがいいのは、尻尾の方まで盛り上がっている、体が全体的に丸いもの。ボディに対して顔が小さい“小顔”のアジを選ぶのがおすすめです!!



おくら

おくらのネバネバの成分には胃腸を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的です。黒くなるのは細胞が枯れてきているためなので、少しくらいなら大丈夫ですが、できるだけ早く食べましょ!!



梅...

昔から疲労回復や老化防止など様々な効果があります。未熟なうちに収穫される青梅は梅酒や梅ジュースに、ある程度完熟して色がついた梅は梅干しに使われます。ピッコロ保育園でも毎年、梅干しと梅ジュースを作っています。店頭に出回る時期が短いので購入したい場合はお店に入荷確認をするのがおすすめです!!

## 給食レシピ ☆鯿の南蛮漬け☆

材料

- 鯿(切り身) 200g
- 片栗粉 適量
- 油(揚げ用) 適量
- 人参 30g
- 玉ねぎ 70g
- ピーマン 25g
- 醤油 15g
- 酢 15g
- 砂糖 15g

作り方

- ①鍋にしょうゆ、酢、砂糖を入れて砂糖が溶けるまで火にかける。
- ②人参、ピーマンを細切り、玉ねぎをスライスする。
- ③②をお好みの固さまで蒸す(茹でる)。
- ④③の野菜をボールに入れて①の調味液を半分入れて漬けておく。
- ⑤鯿全体に片栗粉を付けて中に火が通るまで油で揚げる。
- ⑥⑤をボールかバットに入れて①の残りを入れて漬ける。
- ⑦⑥をお皿に盛り付け、その上から③を上に乗せたら完成!!



旬の食材を使った鯿の南蛮漬けです!

野菜もたくさん取り入れられて酢が入ってさっぱりして、これから暑くなる季節にぴったりの料理です!