

たべもの通信

平成21年2月24日
発心保育園

春一番の到来で、梅の花が一気に咲き始めました。春はそこまで来ています。畑も徐々に模様替えが…グリーンピースやそら豆が大きく自分を主張し、大根は姿を消しました。おでんの大根は美味しかった！たくあんの味はまあまあ…大根が様々な食品に生まれ変わり、私たちのおなかと心を満たしてくれました。

公開保育

17日のクッキング・団子汁づくり
久留米市内の保育園の先生方が、16名おいでになりました。



美味しいだしが取れるように…
出しとりの担当はゆり組です



切り込み完了！
仕事が早くなったね
さすが年長さんです



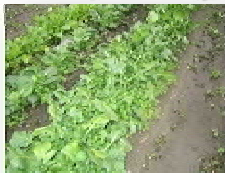
みんなそろって
「いただきます」
「味噌汁が美味しい」

'えーるびあ'で食育活動を発表

年長児の味噌づくりやおにぎりづくり、味噌汁づくりなどの取り組みや野菜の栽培や散歩での採取、また、クッキングの様子なども合わせて1年間の食育活動として報告しました。子ども達の生き生きとした表情や、一生懸命な姿に子ども達の自信が感じられるなどの感想をいただきました。

うらら農園は今…

春の収穫が待ち遠しい



大根



グリーンピース



ラッキョウ



そらまめ

「みそ汁バリエーション」
だしのとり方

脳が目覚める朝ごはん！

鰹節や昆布、煮干などだしの材料はいろいろ

もちろん好みで使い分ければいいのです。家庭で毎日つくる味噌汁には価格の面からも手間がかからない点でも便利な煮干の一夜だしではないでしょうか。前の晩に水につけておくだけで、翌朝にはコクのある美味しいだしができています。これなら忙しい朝でも味噌汁づくりはラクチン！

きのこ汁……材料(生しいたけ・シメジ・えのきだけ・なめこ・まいたけ)

大根と厚揚げの味噌汁……材料(大根・あつあげ)

豚肉とニラ・えのきの味噌汁……材料(豚肉・えのきだけ・ニラ)豚肉のあくとりを忘れずに！

「おにぎりバリエーション」

塩鮭おにぎり…ご飯の中心に鮭フレークをのせて三角形に握り、周りにのりを巻く

カリカリ梅干しおにぎり…梅干しは種をとりみじんに切る。ご飯と白ゴマと梅をいれ握る

牛肉佃煮おにぎり…牛肉を甘がらく煮る。三角にぎりの真ん中にいれゴマをまぶす。

ツナマヨネーズしそ巻き…ツナは缶汁を切りほぐしてゴマ・マヨネーズを加えて混ぜる三角にぎりにぎり、中央をくぼませ埋め込み、青じそをぐるりに巻く

おぼろ昆布おにぎり…ご飯と鰹節をまぜ丸く握り、周りにおぼろ昆布を巻く

