

たべもの通信

平成24年5月 1日
発心保育園

春の野菜が店先にずらりと並んでいます。冬の間エネルギーをしっかりと貯め込んだ春野菜は、体の新陳代謝を盛んにする「旬の気」がいっぱい詰まっています。旬をいただき元気に過ごしましょう。

はたけ(うらら農園)



たんぼぼ組さんふきを採ったついでに草とり顔を真っ赤にして草を引きぬいていました。



みんなで畑に行きました。
きゅうり、とまと、ピーマン、なす
ゴーヤ、すいか、メロン、かぼちゃ
などの夏野菜を植えました。
これから、野菜たちが成長するのに
必要な大切な仕事の水やりです。
みんな収穫を楽しみに頑張ってく
れましょう。

種まきしたよ!

園舎の西側の畑に“とうもろこし”
“えだまめ”の種をまきました。
手に2粒ずつ持ち穴の中にそっと入れ
「おいしくなって」と言いながら
土をかけていました。



食中毒に気をつけましょう

食中毒が心配な季節がやってきます。
子どもは、幼いほど症状が重くなります。
家庭の台所でも食中毒の予防に心掛けましょう。

- 1、菌を寄せ付けない
- 2、菌を増やさない
- 3、菌をやっける

手洗いは、丁寧に!

加熱は、十分にしましょう。

調理したらすぐにたべましょう。

今月のレシピ

～ポイル新玉ねぎ～

玉ねぎ一つで簡単にできます。

<作り方>

- 1、玉ねぎの皮をむき、洗って、十字に切り込みを入れる。
- 2、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する
新玉ねぎの甘さや旨味、柔らかさが存分に
味わえ、尚且つ簡単で美味しい一品です。
そのまま食べるもよし、鰹節を少々のだし醤油をたらしても美味しいですよ。
コンソメを入れたらオニオンスープになるよ