

たべもの通信

平成27年6月
発心保育園

いよいよ梅雨入り、雨の多いこの時期は、胃腸も弱り、夏にかけて食中毒が起こりやすくなります。生ものを避けてしっかり火を通して食べましょう。
保育園恒例の梅拾いをしました。次々落ちてくる梅が体に当たり「いた〜い」と言いながらも拾い集めて約30kgの梅が収穫できました。



保存食づくり

みんな大好き！梅干しと梅ジュース



梅の下ごしらえ竹串でへた取り



梅と砂糖1:1で漬け込み



12%の塩で梅の漬け込み完了

梅は医者いらずとも言います。梅干しは、強力な抗菌力を持ち、クエン酸で食欲増進や疲労回復、さらに食欲不振や下痢などに抜群の効果があります。

うらら農園でジャガイモの収穫

梅雨前にと2日にジャガイモ掘りをしました。
「いっぱいはいっているといいな〜」とワクワクしながら畑に向かいました。



土の中からゴロゴロ顔だすじゃが芋に興味！たんぽぽ・ゆり・ひまわり組の子ども達。
収穫作業もはかどりました。
今年も大小さまざまなじゃが芋がコンテナいっぱい採れました。

今月の一品メニュー“新じゃが”・・・レシピ紹介

<キャベツとじゃが芋のガレット>

材料(2人前)
じゃが芋・・・100g
キャベツ・・・50g
小麦粉・・・10g
塩・・・小さじ1/4
油・・・少々

☆具材にチーズ、シーチキンなど
いれてもおいしいです。

作り方

- ①じゃが芋は、皮をむき極細の干切り、キャベツ、も同様に干切りにし、ポウル入れ塩を振って混ぜ合わせます。
- ②しんなりしてきたら粉を加えてよく混ぜ、6等分
- ③熱したフライパンに油をひき、厚さ1cmの円形にして、中火で3分程焼きます。
- ④裏返して蓋をして5〜6分焼き、蓋を取って1分焼いたら出来上がり。