



外遊びが気持ちの良い季節となりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

子ども達は新しいクラスにも慣れ、外で元気に遊んでいる声が聞こえてきます。

今月の給食だよりは、“マナーについて”のお話と、“旬の食材を使ったレシピ”の紹介をします。

ぜひ参考にしてみてくださいね。


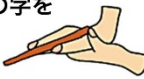


正しい食事のマナーを身につけよう！

< 置き方 >



箸は、持ち手が右側になるように置きます。

< 正しい箸の持ち方 >

<p>① 正しくえんぴつを持つように、箸を1本持つ。</p> 	<p>② 上の箸を「1」の字を書くようにたてに動かす。</p> 
<p>③ もう1本の箸を下の箸として、親指の付け根と薬指の先ではさむ。</p> 	<p>④ 上の箸だけを動かすように練習する。 下の箸は動かさない</p> 

5月の旬の食材！

みなさんは、5月が旬の食材をご存じでしょうか？

キャベツ、レタス等の葉野菜や、きゅうり、じゃがいも、にんにく、アスパラガス、グリーンピースなど、美味しい野菜がたくさん挙げられます。

今回はその中で、じゃがいもについて紹介します。



<じゃがいも> じゃがいもは常にお店で見かけるイメージがありますが、貯蔵されずに店頭で並ぶ“新じゃがいも”は3~6月にしか手に入りません。秋頃に見られる皮が厚めで保存がきく品種とは異なり、“新じゃがいも”は、皮が薄くみずみずしい事が特徴です。



じゃがいもを使ったレシピ — 新じゃがいもの甘辛煮 (2~3人分) —



< 材料 >

- ・新じゃがいも…500g
- ・砂糖…大さじ1
- ・醤油…大さじ2と1/2
- ・みりん…大さじ3
- ・酒…大さじ3
- ・水…1000~150ml

< 作り方 >

- ① 洗った新じゃがいもを、皮がついているまま食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にAの調味料を順に加え、最後に水を加えて軽く箸で混ぜ合わせる。
 - ③ 鍋を火にかけ、新じゃがいもを入れ時々煮汁を絡めながら煮る。
- ⇒新じゃがいもに火が通ったら完成です！

簡単に作れるので、ぜひ新鮮な新じゃがいもで作ってみてください♪