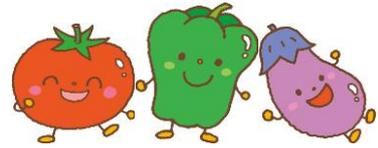


きゅうしょくだより



令和7年 6月号 あおぞら保育園

6月21日です。1年で最も昼の時間が長くなる「夏至」です。夏至には、全国的に食べられる行事食はありませんが、関西地方では、夏至にタコを食べるそうです。この由来は田植えと重なる夏至の時期に、「稲の根がタコの足のように四方八方に根付くように」という願いを込め食べるようになったと言われています。今回は、炊飯器で作れる**タコの炊き込みご飯**をご紹介します。

【材料 4人分】

- 米 2合
- ゆでだこ 150g
- 生姜 1片
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1・5
- みりん 大さじ1.5
- 顆粒和風だし 小さじ1
- 水 適量
- 万能ねぎ 適量

【作り方】

- ① ゆでだこは、ひと口大に、生姜は千切りにする。
- ② 炊飯器に研いだ米と調味料をいれ、2合炊きの水加減に合わせる。
- ③ 生姜を加えて混ぜ、ゆでだこを上に乗せて、通常の炊飯モードで炊きます。
- ④ 炊き上がったら、混ぜ合わせ、お好みで万能ねぎを散らして完成。

グリーンピースの皮むきをしました



旬のグリーンピースの皮むきをしました。

グリーンピースの中には小さいお豆が沢山入っていることを知りました。さやが付いた状態で野菜のにおいを嗅いでみたりと、とても興味津々な様子でした。グリーンピースご飯にして食べました。

お豆が苦手な子でも、この日は頑張って食べられたようです。

野菜に触れてにおいをかいで、皮をむく。「お豆の中はこうなってるんだあ〜！」と、新しい発見もできたのではないのでしょうか。

食事前に必ず手を洗いましょう



これからジメジメとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているあげてください。爪の中まで清潔なら、とても好ましいです。

