

# 食育だより6月号

おうちのひとととも

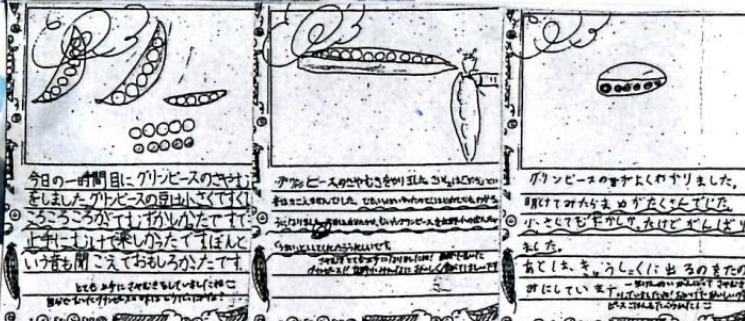
春日部市立立野小学校

今年度は立野小学校のみなさんにもっと「野菜」を好きになってもらおうと思っています。給食の様子をみていると、「苦手だけじゃなく食べてほしい！」という、がんばっている児童がたくさん見られます。給食でも、家庭の食事でも、野菜のよさに気づいて、野菜が大好きな児童が増えるように旬の野菜の情報やレシピ、学校での活動をお伝えしていきたいと思っております。

## 5/8 グリンピースのさやむき



グリンピースは、さやえんどうの中の豆のことをいいます。さやから豆をとりだして、すぐに食べるとあまくておいしいグリンピースを食べることができます。時間がたつと、かたくなり、あまみがなくなってしまうので、さやつきを買って、すぐに食べるのがおすすめです。



立野小全員でおいしいグリンピースごはんを食べられました☆3年生ありがとう!

3年生

## 給食レシピ ~つくてみませんか!~

### わかめ入りグリンピースごはん

旬のむきたてのグリンピースがおいしい!!

- <材料> 4人分
- 米 260g
  - 麦 12g
  - 炊きあがりわかめ 6g
  - さやつきグリンピース 72g
  - 塩 小さじ 2/3
  - みりん 小さじ 2/3
  - 卵 2個
  - 塩 少々
  - サラダ油 小さじ 1/2

- <作り方>
- ① 米と麦は、洗米し、30分以上浸水してザルにあげ、水気を切る。
  - ② グリンピースはさやからとりだし、ゆでる。
  - ③ 調味料を加えて規定の水分量にし、①を炊飯する。
  - ④ フライパンに油をひき、炒り卵を作る。
  - ⑤ 炊きあがったごはん、炊きあがりわかめ、グリンピース、④の炒り卵を加えて十分蒸らす。
  - ⑥ 良くほくほくがら混ぜあわせる。

えんどう豆には、豆を煮る「実えんどう」と、さやごと食べる「絹さや」があるんだ!

わかめと卵がまがっているから、グリンピースが苦手でもおいしく食べられるよ♡

## 5/29 そらまめのさやむきと舟作り



1ねんせい