

お子さまと楽しむ旬の食材紹介

さわやかな、気持ちのよい季節になりました。保育室からも元気な可愛らしい声が聞こえます。スーパーや八百屋さんでは春の香りがするお野菜がたくさん顔をそろえ、四季の移り変わりを楽しむことができます。

保育園でも旬の食材をお子さまと楽しみ、おいしく食べたいと思います。

☆旬の食材は今この時期だからこそ、楽しめるものです。見て、香りを楽しみ、触るという五感を使って楽しみたいですね。構えずに、ちょっと楽しむ！そこから、食べ物への興味や関心が広がっていきます。

【たけのこ】

1日1m以上も伸びることがあります。深ってから時間がたつほどアクが強くなり、鮮度が命で掘りたてが一番美味しいです。

☆皮つきの物を家庭で購入するものはちょっと…という場合にはスーパーで売っている所を見てお子さまにお話してもよいですね。また、お休みの日などに皮むきを楽しむこともしたいですね。

【そらまめ】

さやが天に向かって伸びるように生えるので、「空豆」、さやがカイコの形に似ているので「蚕豆」という2種類の漢字が使われます。

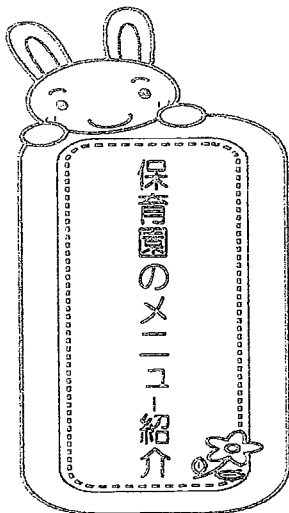
☆ふかふかのさやにお豆が寝ている様子は大人でもうれしくなるものです。さやが固いのですがお子さまと一緒に楽しんでみて下さい。

【グリーンピース】

えんどう豆の若いさやが「さやえんどう」でその後、膨らんで大きくなった物が「グリーンピース」です。スナックえんどうはさやが固くならずさやごと食べられる品種です。

☆さやつきの物を購入して、さやから出すのを楽しみたいですね。大人が少し手伝ってあげると小さなお子さまでも十分に楽しめます。

耳や鼻の穴に入れないようご注意ください！



《グリーンピースごはん》

〈材料 4人分〉

米 2合
グリーンピース 200g
酒 大さじ2
塩 少々

〈作り方〉

- ① 米を研ぎ、酒を加えて水加減しそのまま30分置きます。
- ② グリーンピースをさやからとり出し洗います。
- ③ ①にグリーンピースと塩少々を加え通常通りに炊きます。