



食育だより



4月号

担当：斎藤、潮田、堂田

今年度、食育を担当させて頂いた皆様、誠にありがとうございました。
斎藤、潮田、堂田です。一年を通じて、子どもたちと一緒に畑仕事に関わり、野菜を作る楽しさや大切さを学び、食育への感謝の気持ちをみんなに伝えたいと思います。



朝ご飯を食バよ!

朝ご飯は、一日の生活のスタートです。朝ご飯を食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。毎日を元気に過ごすために、朝ごはんの習慣を身につけ、ベストな状態に一日を過ごすようにします。

旬の食材 ～新じゃがいも～

春から初夏にかけて出回る新じゃがいもは、みずみずしく皮が薄いので、皮ごと食べられるのが特徴です。ビタミンB1、ビタミンCやカリウム、ナイアシンを豊富に含んでいます。

カリウムは塩分を排出する働きがあるため、高血圧やむくみ予防にも役立ちます。また、新じゃがいもにはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれていると言われています。

4/3 今年初の「新じゃがいも」の収穫を行いました。

「サツタニみたくのこ、いいながら、優しく植えてくれました。



バイクドじゃが

〈材料〉

- ・じゃがいも 3~4個
- ・サラダ油 大さじ2
- ・塩 小さじ1.5
- ・青のり 少々

〈作り方〉

- ① じゃがいもの皮をむき、5mmくらいのいちょう切りにする。
- ② 耐熱容器にじゃがいもを入れ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで5~10分加熱する。
- ③ 天板にクッキングシートを敷いてじゃがいもを並べ、サラダ油を全体に振りかける。
- ④ 190℃に温めたオーブンで7~10分焼く。
全体的に焼き色がついたら、塩と青のりをまぶして完成☆



4/15 テレックスの種植を行いました。



大々的な収穫！
5月に4種類植付です。