



新緑がまぶしい季節になりました。だんだんと気温が上昇してきています。まだ体が慣れていないこの時期から、熱中症に気をつけましょう。規則正しい食生活を基本に、水分を十分にとることや、適度な休息をとることに意識して取り組みましょう。

たけのこ

いちじゅん

春の味覚を代表する食べ物です。成長が早く、一旬（10日）で竹になると言われていることから、「筍」の字があてられました。また、たけのこは竹の下の茎からのび、竹の中でも若い茎なので、「竹の子」と書くこともあります。

食物繊維がたっぷりとふくまれているので、歯ごたえがあります。他にも、たんぱく質、ビタミンB群、カリウムなどの無機質（ミネラル）などの栄養を含みます。



わかめ

わかめは、春から初夏にかけて収穫されます。たけのこと共に、旬の食材です。生わかめは、この時期にしか出回りません。

ぬめり成分のアルギン酸を多く含みます。このアルギン酸は、便秘を解消させ、おなかの調子を整えます。



クイズ たけのこは、1日でどれくらい伸びることがあるでしょうか？

- ① 20cm
- ② 50cm
- ③ 1m

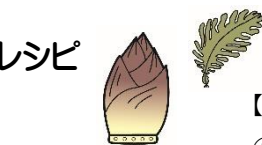


（答えは、食育だよりのどこかに載せています）

若竹汁 レシピ

【材料4人分】

- ・たけのこ 水煮…80g
- ・わかめ…40g
- ・塩…小さじ1
- ・薄口しょうゆ…小さじ1



【作り方】

- ① ☆だしをとる。（右上のだしのとり方を参考）
- ② たけのこはうす切りに切る。（4～5cm 長さ）
- ③ わかめは食べやすい大きさに切る。
- ④ だしをわかし、塩としょうゆを入れ、②と③を入れて2～3分炊く。



たけのこをゆでて使う際は、穂先がおすすめ。乾燥わかめを使う場合、量は調整してください。

新玉ねぎの簡単サラダ レシピ

【材料3～4人分】

- ・新玉ねぎ…1玉
- ・かつおぶし…1/2 パック
- ・白だしやポン酢、めんつゆなど
お好みの調味料…適量



【作り方】

- ① 新玉ねぎはうすくスライスにする。
- ② 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップし、電子レンジ 500W で 2,3 分加熱する。
- ③ かつおぶしとお好みの調味料をかけて完成。

甘くてトロトロ！



しっかり加熱すると、トロトロに。あまみもUP！シャキシャキとした食感が好きな人は、加熱時間を短めに！

だしのとり方

「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などのうま味が、お湯の中に溶けだした汁のことです。左下にのせている「若竹汁」などのすまし汁やみそ汁、煮物などを作るときに使います。だしのとり方は様々ですが、こんぶとかつおぶしのだし汁のとり方を紹介します。

こんぶとかつおぶしのだし汁（混合だし）

（一番だし） 分量は1人分。

- 水 …………… 200mL
（150 mL + 蒸発分 50mL）
- こんぶ …………… 1.5g（水の重量の1%）
- かつおぶし …………… 3g（水の重量の2%）



消費・環境

だしをとった後のこんぶとかつおぶしは、しょうゆと砂糖で煮てつくだ煮にすることができます。



① こんぶを30分間水につける。なべを火にかけ、沸とう直前にこんぶを取り出す。



② 沸とうしたらかつおぶしを入れ、ふたたび沸とうしたら火を止める。



③ かつおぶしが沈んだら、うわすみをこし器でこす。

家庭科教科書より引用

- ・ こんぶ
- ・ かつおぶし
- ・ こんぶとかつおぶし（混合だし）
- ・ にぼし
- ・ 干しいたけ

など。他にも様々なだしがあります。



ランチ給食を注文される方は、5月分のご注文お忘れのないようにお願いいたします。

5月のランチ給食ない日の予定

5月19日（木）中間テスト1日目
27日（金）短縮授業
28日（土）土曜参観
31日（月）代休

食育講座 なにわの郷土料理

桜餅

塩漬けた桜の葉で餅を包むという当時として新鮮な工夫は、江戸時代、向島にある長命寺（徳川家光の命名）の門番をしていた新六という人が発案した。春になると桜の葉の掃除に苦勞していた新六さんは、葉をなんとか利用できないものかと考えた。そこで塩漬けた桜の葉で餅を巻いて売り出したところ、大変評判になった。関東では、小麦粉を水で溶いて平鍋で薄く焼いた生地（餅）に餡を包む。関西では、「道明寺粉」で作る。道明寺粉は、千年以上も前に大阪の道明寺が発案した「道明寺餅（どうみょうじほしい）」という、餅米を蒸して干してから粗く挽いたもので、兵糧（保存食・携帯食）として用いられた。現在では、関東関西を問わず「焼皮の桜餅」「道明寺粉の桜餅」両方が販売されている。

材料（4人分）

- 道明寺粉 …………… 50g
- 砂糖 …………… 15g
- 食紅 …………… 少々
- こしあん …………… 60g
- 桜の葉塩漬 …… 4枚
- 水 …………… 75cc

【作り方】

- ① 桜の葉の塩漬けを流水でさっと洗い、たっぷりの水に30分ほど浸け塩抜きをする。
- ② 塩抜きできた桜の葉を、キッチンペーパー等で水気を取り除いておく。
- ③ 耐熱ボウルに、道明寺粉、砂糖、水、食紅を入れて混ぜる。
- ④ 強火で10～15分くらい蒸し、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 手のひらを水でぬらして餅を直径7～8cmの円形にのぼし、中央にあんをのせる。あんを親指で押さえ、餅を少しずつ回転させながら餅の端をのぼして、あんの中央に寄せていき口を閉じて、たわら 形に整える。冷めたら桜の葉で巻く。



郷土料理研究会より



クイズの答え ③ 1m

出典元：「学校給食だより」大阪府学校給食会 HP より