

4/19 の 献立について

春山ちらし寿司

めばるの西京焼き

ごまあえ

湯葉入りすまし汁

お祝いデザート

牛乳

つくってみませんか？...

「 すしめし 」

好きな具材をトッピング
して食べましょう！



＜材 料＞		4 人分
精白米		2 合
水		360cc
-合わせ酢-		
酢		大さじ2
砂糖		大さじ2
食塩		小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 精白米は30分以上前から洗米し、分量の水を加えて浸漬しておく。(少量の酒を加えたり、昆布を入れて炊くと風味がよくなる)炊飯器のすしめしモードの水分量設定でも可
浸漬が終了したら炊く。
- ② 合わせ酢の調味料をよく混ぜておく。
- ③ ①のご飯が炊き上がったたら、②の合わせ酢を加えて、混ぜる。(混ぜる時に、うちわで仰いだり、扇風機などの風をあて冷ますとつや良く仕上がります。

子どもは、「すめし」が好き！？



子どもは、酸っぱい味が嫌いだから、すめしは嫌いだと思っていませんか？

子どもたちの人気料理 第一位は「カレーライス」ですが、**第二位は「寿司」**となっています。酸っぱい味は嫌われがちですが「寿司」は人気です。ぜひ、にぎり寿司だけでなく、ご家庭で「すしめし」に鮭フレークや炒り卵、または、豪華にお刺身をトッピングして食べてみませんか？すっぱい味が食べられるようになると、食べられる味の幅も広がりますね！

がつ けんこうきゅうしょく しょくざいしょうかい
～4月の「とき健幸給食」のとおき食材紹介～

～春を知らせる魚～

めばる

を食べよう！



カサゴ目 メバル科 メバル属

の魚です。

めばるは、目が大きく張り出していることから付いた名前です。また、3月
から5月が旬とされるため「春告げ魚」と呼ばれたり、「目春」との漢字で書かれ
たりすることもあるそうです。

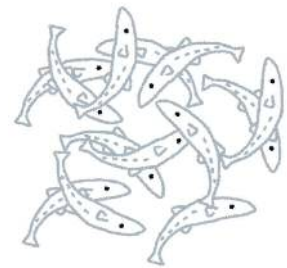
その他の “春の魚介類” を紹介します。



まだい



さわら



しらうお



にしん



さより



あさり

また、5月頃になってくると、あじ、かつお、いさき、かんぱち、きびなご、さくらえび 等が
旬を迎えおいしく味わえるようになります。

はる さん さい
春の山菜クイズ
 ただ
正しいのはどっち?

はる の やま さんさい
 春に野山でとれる山菜
 についてのクイズです。
 AとB、どちらが正しい
 のか考えて、正しい方
 を○で囲みましょう。



Q1

くさ
 草もちに
 つか
 使われるのは
 どっち?



A



B



Q2

た
 つぼみを食べる
 せいちよう
 「ふきのとう」、成長した
 すがた
 姿はどっち?



A



B

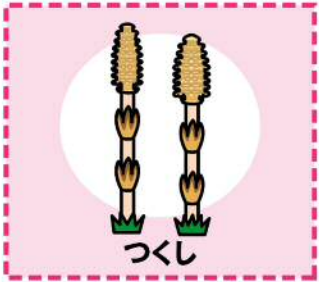


Q3

かんじ
 漢字で「独活」、
 なんよ
 何と読む?



A



B



Q4

わかめ た
 若い芽を食べる
 「わらび」は
 どっち?



A



B



Q5

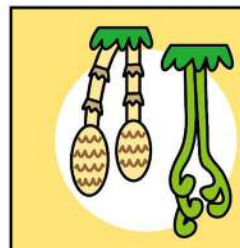
はる さら
 「春の皿には○○を
 も
 盛り」ということわざ、
 はい ことば
 ○○に入る言葉は?



A



B



Q1...B よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。
 Q2...A Bはシソ科植物のクサソウ科で、若い芽の時は「ごこみ」といふ山菜。
 Q3...B つくしは「土筆」と書く。
 Q4...B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
 Q5...A 春の山菜は若い物が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に
 使おうという意味。