



4月食育だより



春の食べもの 3 択 クイズ

Q1 つぎ は ぶ ぶん た や さい 次のうち、葉の部分を食べる野菜はどれ？

①



たまねぎ

②



たけのこ

③



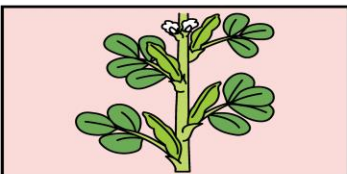
ブロッコリー

Q2 そらまめが育っている様子はどれ？

①



②



③



Q3 パセリやキャベツに多くふくまれるビタミンCには、主にどんな働きがある？

①



強

②



ほね は 骨や歯をつくる

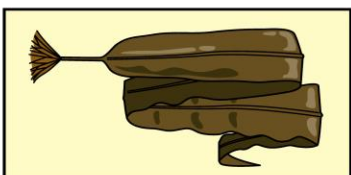
③



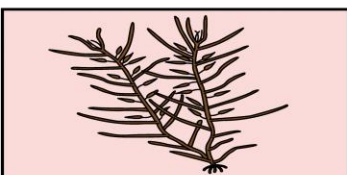
のう 脳のエネルギーになる

Q4 うみ 海からとってきたばかりのワカメはどれ？

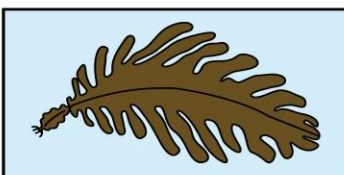
①



②

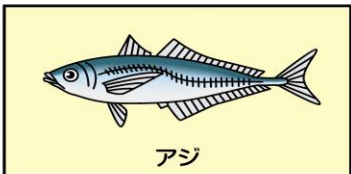


③



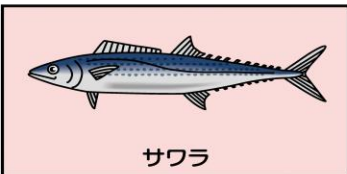
Q5 かん じ さかなへん はる 漢字で魚偏に「春」で、「鰭」と書く魚はどれ？

①



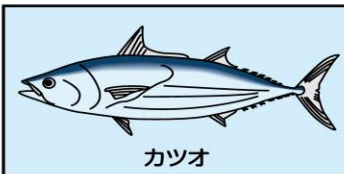
アジ

②



サワラ

③



カツオ

こたえ

Q1=① [②はくき、③は花の部分] Q2=② [①はグリーンピース、③は枝豆]
Q3=① Q4=③ [①はコンブ、②はヒジキ] Q5=② [①は「鰭」、③は「鰭」と書く]



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<もやしソテー>

スライスベーコン50g、もやし200g、にんじん60g、チンゲン菜90g、サラダ油 小さじ1、コンソメの素 小さじ1、塩 少々、こしょう 少々

- ① ベーコンは1cmのせん切り、にんじんはせん切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ベーコン、にんじん、もやし、チンゲン菜の順に炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、コンソメの素、塩、こしょうで味をつける。

<春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ>

(パスター皿×4人分です)

スパゲティ 400g、ウィンナー 2本、キャベツ 300g、しいたけ 4こ、おろしにんにく 小さじ1、オリーブオイル 小さじ1、コンソメの素 小さじ2、粉パセリ 少々

- ① スパゲティはかために茹でておく。ウィンナーはうすく斜め切り、キャベツはざく切り、しいたけは石づきを取ってせん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくとウィンナーを炒める。キャベツ、しいたけも加えてさらに炒め、キャベツがしんなりしてきたら茹でたスパゲティと調味料を入れて軽く炒める。
- ③ 最後に粉パセリをふって出来上がり。

* 今月の横手市統一料理です！