

きょうはなんのひ？

食育カレンダー

食にまつわる記念日をご紹介します

6月



3日【あじの日】
あじの竜田揚げ



6日【梅の日】
梅和え



9日【卵の日】
卵うどん



18日【おにぎりの日】
焼きおにぎり



おすすめレシピ うめ和え

材料4人分

もやし 1袋

きゅうり1本 千切り

かつお節 適量

梅肉3粒 しょうゆ大さじ1 みりん大さじ1

作り方①もやしときゅうりは耐熱皿に広げてふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで約2分加熱する。粗熱が取れたら水気を切る。梅は種を除いてたたく。
②しょうゆ・みりんを合わせ①に和える。最後にかつお節を入れて完成。



大きくなーれ！

夏野菜を育てています

早く食べたいな～

今年も園の畑でトマト・なす・きゅうり・ズッキーニ・とうもろこし・オクラ・いんげんまめ・さつまいも、を植えました。これからどんどん生長していくのが楽しみです。夏に収穫した野菜はクッキングや給食などで使っておいしくいただいていきたいと思います ✨



成長が楽しみ！



トマト



いんげんまめ

【畑の野菜】

自然の力で元気に育っています



ズッキーニ



きゅうり



オクラ



なす



とうもろこし