

給食だより5月号

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。「五月病」という言葉があるように、4月から始まった新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかりとって、毎日元気に過ごしましょう！

○山菜がおいしい季節です！

今が旬の山菜についてご紹介します♪少～し大人な味がするかもしれませんね…。

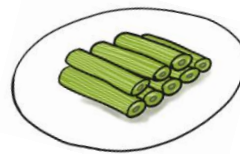
ぜんまい



シダ類の山菜で、平地から山になる湿った谷や川岸に集まって生えています。シダの芽の部分ですが、全体が軟らかい綿毛に包まれています。食べるときには綿毛を取って、アク抜きをします。酢の物や炒め物にしたり、乾燥したものは煮物にしたりして食べるとおいしいです。

ふき

ふきの茎は、どんどん伸びて、皆さんの背の高さ以上に伸びるものもあります。ふきは、軟らかいうちにとって、おだしのきいたうす味の煮物にすると、とてもおいしい料理になります。



うど

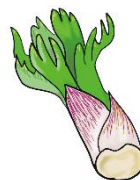
新芽を食べる山菜です。食べる部分は、土から出てきた新芽が、少し大きくなった茎の部分です。



夏ごろには、大きく育って3メートルぐらいになります。良い香りがして、シャキシャキとした歯触りで、酢水につけてアク抜きすれば、生のままでもおいしく食べられます。

たらの芽

たらの芽は、「タラノキ」という木から出てきた新芽の部分です。タラノキは、日当たりの良い山の斜面に集まって生えています。幹や枝にはトゲがあって、そこから出た新しい芽がたらの芽です。



少し苦みがありますが、天ぷらにすると、とてもおいしく食べられます。

**17日の“山菜うどん”に「ぜんまい」と「ふき」を、
18日のからし和えに「うど」を使用する予定です。**

お楽しみに♪

<今月の地産地消食材>

【協同乳業】 東京牛乳

【JA 東京むさし】 小松菜（三鷹市）

【田倉農園】 キャベツ、ほうれん草、
大根（西東京市）

