



モグモグだより

至誠会保育園
平成 27 年 4 月 24 日 発行
No.31 栄養士 河野

新年度が始まりました

暖かい日が増え、すっかり春らしい陽気になってきました。今年も、もぐもぐだよりでは、旬の食材や食に関することを、お伝えできればと思っております。また、安全で美味しい給食作りを目指していきたいと思います。
調理室のドアの前に、調理ポストを設置していますので、ご質問、ご要望などありましたら、ご意見をお寄せください。

もぐもぐアルバム

4 月 8 日(水)にすみれ組（4 歳児クラス）で、春の食材のたけのこについて話をしました。たけのこは成長が早いので、柔らかく、おいしい状態で食べるには朝の 4 時頃から収穫をすることなどお話をしました。また、たけのこに関するクイズをしました。たけのこの中がどんなふうになっているかな？たけのこはどこのお店に行けば買えるかな？と出題しましたが、子どもたちはみんな元気よく答えてくれました。
その後、みんなにたけのこの皮をむいてもらいました。皮が硬く難しいものもありましたがみんなとても上手に、楽しそうに行っていました。最後に生のたけのこと成長したたけのこ(竹)に触れたり、匂いをかいでもらいました。
10 日(金)のお昼にたけのこの入った味噌汁をたくさん食べてくれました。

「たけのこは 1 日で
すみれさんと同じく
らい成長するよ」



「白くて柔らか
いね。いい匂いが
するー」



「たけのこの皮
って硬いね。でも
むけたよ！」



① たけのこは水でよく洗い、穂先を斜めに 3 cm ほど切り落とす。
皮に包丁で、縦に 1 本切り目を入れ、皮を 2,3 枚むく。
(写真は子どもたちにむいてもらったため多めにむいてあります)
こうすると、火が通りやすく、茹であがった後、皮がむきやすくなります。

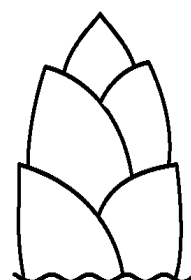
②たけのこがゆつたりと入る大きな鍋に、たけのことたけのこがかぶる
くらいの水を入れ米ぬかを加える。
強火にかけ、煮立ったらグツグツ静かに煮立つ程度まで火を弱め、鍋の
口径より一回り小さい皿を落としぶたにして、40～1 時間ほど茹でる。
途中水が減ったらたけのこがかぶるくらいまで水を足す。



③たけのこの根元のほうに竹串を刺して、茹で具合を確認する。
竹串がスーッと通るくらいになったらゆであがり。火を止めて、ゆで汁
につけたまま室温で冷ます。急冷しない(室温までゆっくりさますことで、
えぐみを解消できる)
完全にさめたら、たけのこをとりだしてぬかを洗い流す。穂先の柔らか
い皮(姫皮)を残して、切り目からグルリと皮をむく。

ゆでたたけのこは皮をつけたまま、大きめのボールに完全に浸るまで水を加え、ふたはせずに
冷蔵庫で保存します。毎日水を取り換えれば、1 週間程度保存可能です。
毎月検食台の上にレシピを紹介しています。今月は『竹の子ご飯』を紹介していますので、ぜ
ひ生たけのこを使って作ってみてください
また今月は給食で土佐煮・竹の子ご飯・味噌汁・豚丼に生たけのこを使用しています。

春の食材・たけのこ



4～5 月が旬のたけのこ。食物繊維が豊富で体内に溜まった不要なものを排出
する働きがあります。また茹でたたけのこの白い粒々はチロシンというアミノ
酸の一種で、やる気や集中力を高めてくれます。チロシンを効率よく摂取する
には、糖質(炭水化物)と合わせて摂取すると良いでしょう。(たけのこごはん)
たけのこが旬の時期は美味しくてついつい食べ過ぎてしまいがちですが、食べ過
ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあります。食べすぎには注
意しましょう。

※もぐもぐだよりは年 4 回発行する予定です。