

# 旬のたけのこに触れよう

令和5年5月

大和こども園給食室

今が旬のたけのこ。年長組のみんなでたけのこの皮をむいたり、中の様子を観察したりなどたけのこに触れ合うことができました。



たけのこに触れ、食材の見た目、中の様子、においなどじっくり観察する機会ができてよかったです。この経験により、色々な食材に興味を持ち、自分がどんなものを食べているのか知るといことをたくさん積み重ねていけたら良いと思います。

子ども達には意欲をもって食に関わる体験をし、食べることの楽しみや喜びを味わってほしいです。



## ～たけのこごはん～

### 材料（子ども4人分）

お米	1合
たけのこ	1/6本
干し椎茸	4枚
人参	1/4本
うす揚げ	1/2枚
しょうゆ	小さじ4
さとう	小さじ2
料理酒	小さじ2
みりん	小さじ1

### 作り方

- ① お米を1合研いで水を入れておく。
- ② たけのこを下茹であく抜きをする。椎茸は水で戻し、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- ③ うす揚げを油抜きし、食べやすい大きさに切る。人参も食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 切った材料②③と調味料を①に入れ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら混ぜれば出来上がり。

