

# 季節の野菜(たけのこ)に触れました

年長組

令和6年5月  
大和こども園給食室

春が旬の野菜たけのこを年長組のみんなで皮をむいたり、中の様子を観察したりしました。



皮 ふあふあ



もうちょっと



なかも白いね!!



皮をむいたたけのこは、給食室であく抜きをして、給食時に穂先の柔らかいところを食べてみました。苦手な子も「食べてみる!」と、挑戦していましたよ。また、「ちょっとにがかった」と、たけのこの【えぐみ】を感じることができる子もいました。

今回の体験を通して食に関わる新しい発見や食べることの楽しみ、喜びを味わってくれるとうれしいです。

## ～たけのこの含め煮～

### 材料(子ども4人分)

生たけのこ(ゆで)	200g
人参	80g
うす揚げ	40g
刻み昆布	4g
小車麩	12g
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
料理酒	小さじ2
みりん	小さじ1

### 作り方

- ① たけのこは下茹でしあく抜きをする。
- ② たけのこ、人参はそれぞれ食べやすい大きさに切る。(刻み昆布、小車麩は水(お湯)に浸して戻してから)
- ③ うす揚げは、食べやすい大きさに切り油抜きする。
- ④ 鍋に材料を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら調味料を入れ、更に煮込めば出来上がり。

