

## 春を告げる山菜

春になると、「たけのこ」、「わらび」、「ぜんまい」、「たらの芽」、「ふき」など様々な山菜が芽を出し、春の訪れを感じさせてくれます。



### 【山菜にまつわることわざ】



「たけのこ」の成長の様子から、生まれたことわざがあるよ。知っているかな？

#### 【雨後のたけのこ】

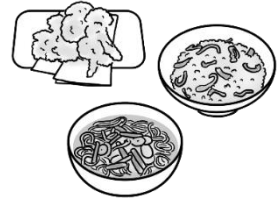
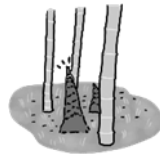
物事が相次いで出てくることの、たとえ。

雨が降った後、たけのこが次々と生えて出てくることに由来する。

#### 【たけのこの親まさり】

子どもが、その親よりすぐれていることの、たとえ。

たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽、若い茎の部分をいう。つまり、竹の子ども。たけのこは成長が早く、たちまち親竹と同じ、またはそれ以上の高さに成長することに由来する。



### 【山菜の栄養】

山菜には「食物せんい」が多く含まれるものがたくさんあります。

腸内環境を整えてくれます。



## 6月のおすすめ！献立紹介

### 6月13日(水) 冷やしうどん とうもろこしご飯 エビと野菜の天ぷら

立派なエビと旬のなすを天ぷらにしました！

### 6月22日(金) タコライス 夏野菜のかき揚げ マーミナチャンプルー アーサ汁 冷凍パン

沖縄献立です。タコライスは、タコスの具材をごはんの上のにのせた料理です。おかず容器には、キャベツと小松菜のソテー、ケチャップ味の鶏そぼろが入っています。ご飯にのせていただきます。

### 6月28日(木) あんかけ焼きそば

豚肉、いか、ピーマンなどの入った具たくさんあんの温かいあんが、カップに入っています。

#### 旬の

#### おすすめレシピ♪

#### 「豚キムチ」 ～5月10日の給食より～



##### 【材料 4人分】

豚肉	150g	にら	100g
白菜キムチ	100g	塩	少々
キャベツ	240g	こしょう	少々
(葉大5枚程度)			
玉葱	100g(中1/2個)	醤油	少々
もやし	200g(1袋)	油	小さじ1

##### 【作りかた】

- ① 白菜キムチはざく切りに、キャベツは短冊切りに、玉葱はスライスする。にらは2cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。玉葱、キャベツ、もやしを加えて炒める。
- ③ 白菜キムチ、調味料を加える。にらを加え、さっと炒めて仕上げる。