

新茶を味わいましょう

立春から数えて88日目を「八十八夜」といいます。この頃にはお茶の新芽が出そろう、茶摘みが始まります。

「八十八」という文字を組み合わせると「米」という漢字にもなり、農家では稲の種まきも始まります。農業に携わる人にとって大切な日です。この時期に摘まれたお茶は「新茶」「一番茶」と呼ばれ、栄養が豊富でおいしいと言われます。新茶にはリラックス効果のある、うま味成分「テアニン」が多く含まれています。

6月のおすすめ！献立紹介

6月7日(月) とうもろこしご飯(小盛)、冷やしうどん、えびと野菜の天ぷら、キャベツとツナの炒め物 夏みかんゼリー

「冷やしうどん」には、初夏を感じられるオクラをトッピングしています。「えびと野菜の天ぷら」は、“えび”と“野菜のかき揚げ”の二種類が入っています。「夏みかんゼリー」は、鉄とカルシウムが強化された爽やかな風味のデザートです。

6月9日(水) ターメリックライス、ドライカレー、タンドリーチキン、マッシュポテト、マカロニスープ お米de豆乳プリンタルト、ジョア(ストロベリー味)

「お米de豆乳プリンタルト」が初登場！プリン風味のカスタードをのせたほどよい甘さのタルトです。「ドライカレー」にはふだんの食事で摂りづらい大豆も入っています。「ターメリックライス」と一緒にいただきます。



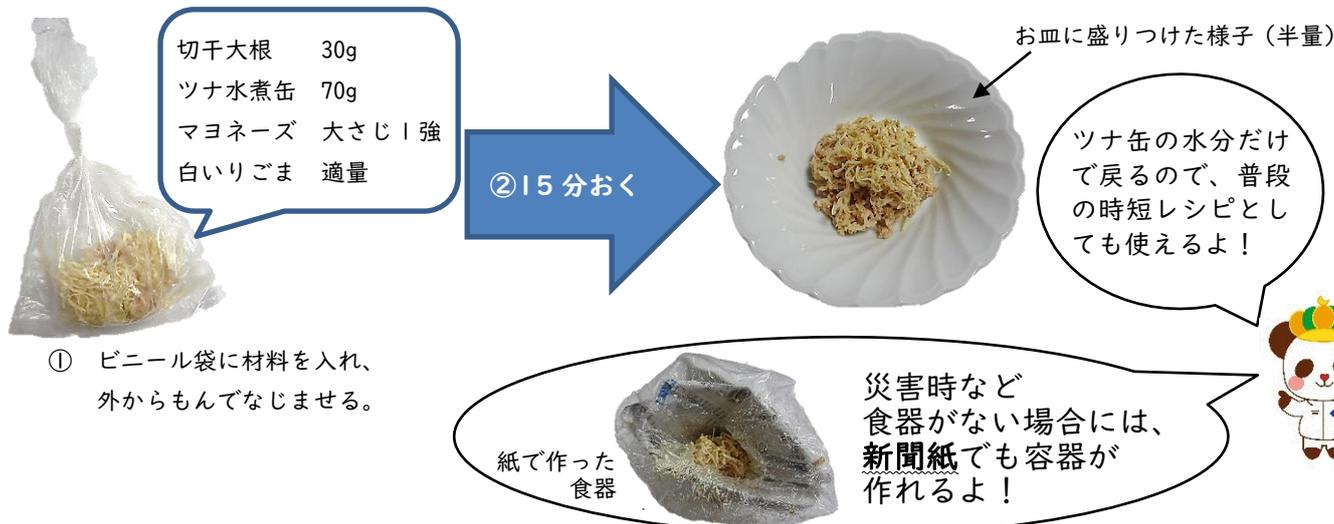
6月18日(金) ごはん、カミカミチンジャオロース、春雨サラダ 高野豆腐のバーベキューソース炒め、わかめスープ

摂津市の公立保育所、小学校、中学校の連携献立です。

今回のテーマは災害時に役立つ「乾物」。切干大根や春雨、高野豆腐を用いています。

【非常時の乾物を使ったレシピ】

ビニール袋を用いて戻すことができます。災害時に起こりがちな野菜不足を解消できる一品です！



① ビニール袋に材料を入れ、外からもんでなじませる。

切干大根 30g
ツナ水煮缶 70g
マヨネーズ 大さじ1強
白いりごま 適量

② 15分おく

お皿に盛りつけた様子(半量)

ツナ缶の水分だけで戻るので、普段の時短レシピとしても使えるよ！

紙で作った食器

災害時など食器がない場合には、新聞紙でも容器が作れるよ！

