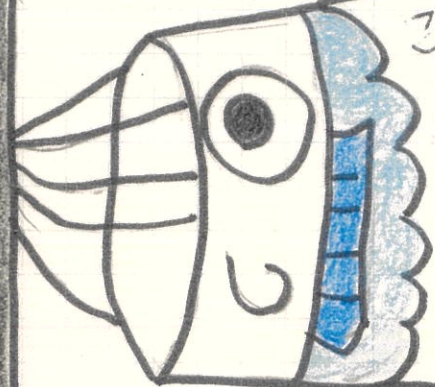




# 5がつきゅうしよくだより



こども園での生活が始まり1カ月がたちました。  
子供たちも新しい生活になれてきたと、同時につかれも出て  
くるころではないかと思ひます。環境が変わり、生活のリズムが  
乱れると体調もくろしがあひです。規則正しい生活を身に  
付けていくために

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう

## たけのこ

(調理のおすすめ)

- やわらかい穂先の部分は和え物などにそのまま使えます。
- 根元は少し固めなので煮たり炒めたり加熱調理がおすすめです。



## かんたんたけのこごはん



〈材料〉

- ゆでたけのこ 200g
- 米 3合
- 水 3カップ
- ① { 酒 ... 大2
- { うすろしおゆ ... 大1½
- { 塩 ... 小1
- { ぽん酢 ... 小1

① お米3合をといひ炊飯器にうる入れ分量の水を入れて30分浸す。

② たけのこの穂先はうす切りにして根元はイチョウ切りにする。

③ ボウルにたけのこ①を入れてまぜ合わせて10分おきす。

④ ①に③を調味料ごと入れてたく。



