

※今月は、西九州大学健康栄養学科の先生からの寄稿がお休みの為、三光幼稚園・保育園の先生に提供している食の情報を紹介いたします。

保育や家庭にちょっと役に立つ

三光幼稚園・三光保育園給食室発行



6月 食育メモ



佐賀の郷土料理～須古寿司～

6/23 (火) 実施予定

食育だより (6月号) でも紹介する須古寿司。

白石町須古地区では、お祭りやお祝いの時に作られてきた「箱ずし (押しずし)」です。

言い伝えによると、須古代々の領主は領内の農民をことのほか愛護し、米の品質改良に務めました。

これに、領民が感謝の気持ちから「すし」を作り献上したと言われていています。

【三光幼稚園・三光保育園の給食の須古寿司】

給食では、すし飯の上に、「でんぶ」「錦糸卵」

「煮あなご」「いんげん」をのせています。

お米は約 20 kg炊飯し、すし飯にして型に入れて押します。トレーに移し、一人分ずつ切り分けたのちに、具を更に一人分ずつトッピングします。これを全部で約 23 回分 (トレー) 作っています。とても大変な作業なので、喜んで食べてくれると嬉しいです♪



旬の食材:びわ～黄金の甘い果物!～

三光幼稚園の園舎内には、「びわ」の木が植えてあり、今年もたくさんの実がなりました。子ども達は競って早く登園し、味見を楽しんでいました♪

ところで、びわの名前は、楽器の『琵琶』に似ていることから名づけられたことを知っていましたか? 果物の中でも、比較的低いカロリーなのも魅力的ですね。

美味しいびわの見極めポイント👉

- ①うぶ毛があり、白い粉がふいている
- ②皮の黄色が鮮やか
- ③香りが高いものはよく熟している

三光幼稚園のどこにあるかな?
さがしてね(*^-^*)

