

5月 12日（金）のこんだて【季節のこんだて（ふき）】

ごはん 生<sup>なまぶし</sup>節とふきの炊<sup>た</sup>いたん 手<sup>てづく</sup>作りひじきふりかけ

あか 赤<sup>あか</sup>だし ぎゅうにゅう

ひとくち  
一口メモ

きょうの給<sup>きゅうしょく</sup>食<sup>しょく</sup>は、生<sup>なまぶし</sup>節とふきの炊<sup>た</sup>いたんです。ふきは春<sup>はる</sup>から初夏<sup>しよか</sup>にかけてが旬<sup>しゅん</sup>です。また、春<sup>はる</sup>一番<sup>いちばん</sup>にとれるふきの花<sup>はな</sup>のつぼみがフキノトウです。生<sup>なまぶし</sup>節は、かつおからかつお節<sup>ぶし</sup>を作る工程<sup>つくこうてい</sup>の途中<sup>とちゅう</sup>のものです。生<sup>なまぶし</sup>節をさとうとしょうゆで煮<sup>に</sup>た汁<sup>じる</sup>で、ふきを煮<sup>に</sup>ることでとてもおいしくなります。（クラス配布用一口メモから）

