



れい わ ねん がつ にち か
令和5年11月21日 (火)

きょうのこんだて

- てづく まっちゃけ ー き
▪ 手作り抹茶ケーキ
- わふうぬ ー どる
▪ 和風ヌードル
- よ ー ぐると
▪ ヨーグルト
- ぎゅうにゅう
▪ 牛乳



かたづ 片付けについて

- よ ー ぐると かっぶ
① ヨーグルトのカップは、ふた
と かさ
を取り、重ねてください。
- かさ かっぶ すぶー
② 重ねたカップ・ふた・スプー
ん すぶーん ふくろ
ン・スプーンの袋は、まとめて
びにるぶくろ い
ビニル袋に入れてください。

わらび

「わらび」は山菜の一種で、全国の野や山に自
生し食用にされている山菜です。山地の日当た
りの良い草原に自生しています。春に若葉が巻い
ているものを茎ごと
摘み取ります。



山菜は一般的にアクが強いので、灰や重曹で一度アク抜きし、加熱

処理してから使います。

むかしの人は、春の自然の恵みの山菜を干して乾燥させたり、塩漬

けにしたりして、野菜の少ない冬の保存食としていました。むかしの

人の食生活に対する知恵や工夫はすごいですね。

今日は、わらびやたけのこを使って和風ヌードルにしてみました。

よく噛んで味わっていただきましょう。

