



春の野菜むきむき

R8.5.12 食育講座



浜田市食育推進キャラクター
びいびくん

春はどんな野菜が旬なのかな？見て、触って、匂いをかいで！

いろいろな春の野菜のむきむき体験をしてもらいました。

大きく長いたけのこにも挑戦しました！



春の野菜

新玉ねぎ



たけのこ



スナップエンドウ



グリンピース



春キャベツ



グリンピースごはん
(後混ぜ)

ポイント

少しの塩と酒を入れ、出し昆布で炊いたご飯に、塩ゆでしたグリンピースを混ぜると色がきれいで食べやすくなりますよ！



たけのこの皮むきを
がんばっている様子
です

