

この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色も鮮やかなナス、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を整えましょう。

冷たい水の飲み過ぎも夏バテの原因に

気温だけでなく、湿度も高い日本の夏は、適当に汗をかく必要があります。そのためには、こまめな水分補給が大切です。しかし、冷たい水や清涼飲料水をがぶ飲みするのは考えものです。水分をとり過ぎると、胃酸が薄められてしまい、せっかく栄養バランスのよい食事をとっても、消化不良になり、栄養素を十分に体内にとり込むことができません。

園で食育しています！

夏野菜を
植えています

ナス、トマトなどの夏野菜を5/18に近くのおばあちゃんに手伝ってもらい、年長児で植えることができました。夏に収穫し、クラスみんなでおいしく食べられるのを待っています。作ったものを食べることで学ぶことは多いです。一度畑をのぞいてください。子どもたちがいろいろ教えてくれると思いますよ。



今月のミニレシピ

むらくも汁

- 材料(子ども 4人分)
 じゃがいも・・・中2コ
 かまぼこ・・・100g
 長ネギ・・・50g
 たまご・・・2コ
 絹ごし豆腐・・・1丁
 人参・・・50g
 塩・しょうゆ・・・適量

- 作り方
 ①人参・長ネギ・かまぼこは千切り、じゃがいもは千切りにして水にさらしておく。たまごは割りほぐしておく。
 ②鍋に、人参・じゃがいも・かまぼこを入れ煮る。
 ③具に火が通ったら塩・しょうゆで味をつける。
 ④豆腐を手で崩しながら加え、沸騰したらたまごを回しながら入れる。
 ⑤たまごが固まったら長ネギを散らす。

保護者の方々から献立表を見てむらくも汁ってどんな汁ですか。と聞かれました。

*季節ごとの野菜を加えてもおいしくできます。

*むらくもとは・・・空に浮かぶ”群雲”に崩した豆腐と、散らしたたまごが似ていることから名付けられたと言われています。子どもたちの大好き汁の一品です。ぜひご家庭でもお試し下さい。

食中毒に注意しましょう

食中毒が心配な季節になりました。食中毒予防の3原則をしっかり守りましょう！
 <清潔>外から帰ったら、手洗い、うがいをする。
 調理前によく手を洗う。包丁・まな板などを、こまめに洗う。

