

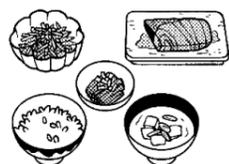
きゅうしょくだより



梅雨が明けて暑い日が続いています。大人にとっては暑くて憂鬱(ゆううつ)かもしれませんが、子どもにとっては楽しいイベントが盛りだくさん！ 水遊び、夏祭り、花火などなど♪
しかし、楽しいイベントがあると生活リズムは崩れがちに…
できるだけ、『早寝、早起き、朝ごはん』を心がけましょう。
暑さに負けず、元気に過ごしたいですね。



暑さに負けないためには、バランスのよい食事をとることが大切です。
バランスのよい食事とは、『主食』『主菜』『副菜』がそろった食事です。
例えば、おにぎりやそうめんだけの食事は手軽に食べることができますが、『主食』しかありません。そこに、『主菜』となるお肉やお魚、『副菜』となるサラダや和え物、味噌汁などをプラスできるとよいですね。



おはよう！あさごはんですイッチオン

ファープルちゃんのうまうま炒め

材料(8人分)

- | | |
|---------|------------|
| なす | 3~4本(320g) |
| おろししょうが | 2cm(チューブ) |
| おろしにんにく | 2cm(チューブ) |
| ごま油 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 白いりごま | 大さじ2 |

1人分のエネルギー55kcal

塩分:0.3g



作り方

- ①なすは半分に切り、さらに斜めに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜、なすを炒める。
- ③しんなりしたら調味料Aを入れて炒め煮にする。
- ④水分が少なくなったら、ごまをふる。

ファープルちゃん



旬のなすをたっぷり使ったレシピです。しょうがやにんにく・ごまの風味でご飯がすすみます。朝ごはん用に、にんにくを抜いてもよいでしょう。

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

作り方を動画で紹介♪



ドキドキ、ワクワク調理体験♪

7~10月にかけて、3、4、5歳児中心に、『調理体験』を行います。
通っている保育園によって、体験内容は変わりますが、子どもたちが育てた野菜を使った夏野菜カレー、芋汁などを作る予定です。

子どもたちが苗を植え、育てた野菜を収穫、野菜を洗い、皮むき器や包丁を使って下準備、料理ができるところを見学する、など、子どもたちにとっては、普段とは違うドキドキ、ワクワクな体験です！

子どもたちみんなで頑張って作った料理は格別！
ちょっぴり苦手な野菜もぱくぱく、もぐもぐ♪
聞こえてくる「おかわり！」の声！
毎年、そんな光景がみられます。
調理体験を通じて、子どもたちが食材や料理に興味を持ってくれたらいいと思います。

やってみよう！ 食事のお手伝い



子どもは、お手伝いをする中で役に立てたという喜びや達成感を味わうことができ、成長につながります。子どもが「お手伝いしたい！」と言ったら大チャンス！できそうなことから、やってみましょう！

- 買い物のお手伝い**
いっしょに食材を選ぶ、買ったものを持ってもらう など
- 料理のお手伝い**
レタスをちぎる、きのこを石づきからとりほぐす、玉ねぎの皮をむく、卵を割る など
- 準備・後片付けのお手伝い**
テーブルをふく、はしをならべる、料理をはこぶ、食べ終わったお皿を片付ける、洗ったお皿をふく など



食べよう！おいしいの夏野菜



今の時期は、太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜が豊富です！
トマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラなど♪



夏野菜は、水分を多く含む水分補給の役割もしてくれます。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富に含まれています。おいしい夏の味覚をたっぷり味わえるといいですね♪

PICK UP 【ピーマン】

夏を代表する野菜のひとつです。独特の苦味もピーマンの特徴ですね。ピーマンの切り方によって、苦味の感じ方や食感が変わります。
・縦方向に切る...繊維にそって切るため、苦味を抑えることができます。シャキシャキ食感。
・横方向に切る...繊維を断ち切るため、苦味成分を感じやすい。やわらか食感。

- ～ 苦味が気になるときは ～
- ★切った後に、水にさらす、もしくは塩もみをしてから調理する。
苦味成分が水に溶けだし、苦味を軽減することができます。
- ★油で炒める。
加熱することで、苦味を感じにくくなります。

ピーマンは、夏風邪の予防効果があるビタミンCをたっぷり含んでいます。夏を元気に過ごすために、食卓にならべてはいかがでしょうか。

