



H28. 7
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

早いもので、今年も半分が過ぎました。7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。この時期を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけたいですね。

🍆🍅🍆🍅🍆🍅 助けて！夏野菜さーん 🍆🍅🍆🍅🍆🍅

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれているものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれたり、夏バテを予防してくれたりします。夏野菜パワーで夏を乗り切りましょう！！

トマト

- ・疲労回復
- ・身体の余分な塩分を排出

キュウリ

- ・身体から余分な熱を逃がす
- ・脱水症状の予防（水分を多く含んでいるため）

トウモロコシ

- ・胃腸の調子を整える
- ・夏バテによる疲労を回復

ナス

- ・身体から余分な熱を逃がす
- ・夏風邪をひきにくくする



作ってみませんか？

＊ ＊ 中華キュウリ(4人分) ＊ ＊

材料

キュウリ……………80g 砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1 酢……………小さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①キュウリはスティック状か乱切りに切り、さっと湯がきザルにあげておく。
- ②鍋に調味料をあわせ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③②の鍋に①のキュウリを入れ、漬けておく。
- ④冷めたら器に入れて出来上がり！

※お好みでゴマを入れてもおいしいですよ！

畑の恵みをいただきます！

こども園の畑では夏野菜がグングンと大きく育っており、収穫時期を迎えています。

その他にも、ニンジンやキャベツ・ジャガイモが収穫でき、6月24日（金）には収穫祭を行いました。こども達で野菜を収穫し、皮むきをしたり、切ったりしました。みんなで作ったカレーは格別でした！

難しいけど頑張るぞ！



おいしくなあれ！

食材は生きた教材です。例えば、生長の様子を知り、収穫の喜びを味わう・収穫した食材を使って、何をしたいか考える・調理をする・食材の変化を見たり、味わったりするなど、様々な経験をすることができます。

また、これらの活動や普段の食事では、脳の多方面にわたる働きを活発にします。リラックスした雰囲気を楽しみながら食事や食育活動を行っていきたいですね。

