



# 食育だより

R2.7  
いちじまこども園  
調理室 吉住亜由美  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃。昨今は真夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりして体調を崩しやすいです。この時期を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と適切な水分補給、十分な睡眠を心がけてください。



## 収穫祭をしました！

こども園の畑では、地域の方の協力のもとたくさんの野菜を栽培しています。6月にはタマネギやジャガイモ、ニンジンが収穫ができました。これらの野菜を使って6月16日(金)に収穫祭を行いました。各クラスで収穫・野菜を洗う・皮をむく・切ると各年齢にあったカレー作りの工程に参加しました。新鮮な野菜を使って、みんなで協力して作ったカレーはいつもよりおいしく感じた様です。



## 見て・味わって夏野菜を楽しもう！

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、トマトやカボチャ、キュウリ、エダマメ、トウモロコシ、ナス等があります。

旬の野菜は、そうでない時に収穫したものより栄養価が高く、その季節にあった効果(夏野菜では水分補給や疲労回復等の効果)が得られます。また味も良いので、おいしい旬の野菜を味わってみませんか？



野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。夏野菜の栽培や調理を通して、食べられるものや食べたいものが増え、食べ物についての会話も多くなります。

ご家庭でぜひ、お子さんと夏野菜を育てたり調理をしたりして話題にしてみてください。

## 作ってみませんか？

＊ ＊ キュウリとトマトのサラダ(4人分) ＊ ＊

### 材料

キュウリ……………1本 トマト……………大1個  
トウモロコシ……………50g 酢……………大さじ1  
油……………大さじ1 塩……………小さじ1/2

### 作り方

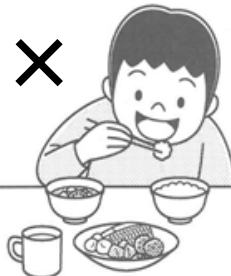
- ①キュウリは1cm幅のいちょう切りにし、塩(分量外)を少々ふっておく。
- ②トマトもキュウリと同じ大きさに切り、水気を少々きる。
- ③ボウルに酢・油・塩を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ④③に①と②とトウモロコシを加え和える。
- ⑤冷蔵庫で冷やせば完成！

薄くスライスしたタマネギを加えてもおいしいですよ！



## ★身につけたい食事のマナー★

みんなで楽しく食べられるように、一緒に食事をする人に不快感を与えないような食事のマナーを幼いうちから身につけましょう。言うてきかせるだけではなく、大人が見本となって態度で示すことが大切です。食事のマナーが自然と身につくように、楽しい雰囲気でお茶碗を囲みましょう。

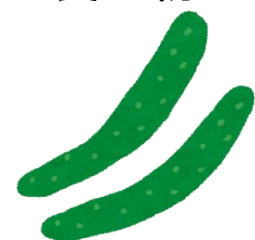


### × お茶碗を持って食べよう！

お茶碗などの器は、きちんと持って食べるようにしましょう。

## ★★★おいしい旬の食べ物★★★

### キュウリ



キュウリはほとんどが水分で栄養価はそれほど高くありません。しかしカリウムが豊富に含まれているので体内から余分なナトリウムの排出を促す効果があります。また水分が豊富なため身体を冷やす効果がありますので、夏にぴったりの食べ物です。

キュウリは皮が鮮やかな緑で、つやとハリのあるものを選びます。皮にしわがあるものは避けましょう。