

# 食育だより

**H29. 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

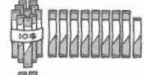

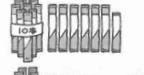







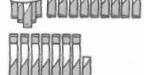



早いもので、今年も半分が過ぎました。昨今は真夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたりして体調を崩しやすいものです。この時期を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活と適切な水分補給、十分な睡眠を心がけたいですね。

## ジュースについて

暑い日が続くと、ついつい甘くて冷たいものが欲しくなります。清涼飲料・果汁飲料等のジュースは主に糖度が10～12%くらいの飲み物です。喉がかわいたからと飲んでいては食欲に影響してきます。また糖分の摂りすぎになるので、肥満や糖尿病等の生活習慣病にも繋がります。

自動販売機やコンビニなどで手軽に手に入る飲み物になっていますが、ジュースの飲み方については、大人も子どもも今一度見直してみたいはいかがでしょうか？

1本3gのスティックシュガーに換算すると(本)      ごはんのエネルギーに換算すると(杯)

	コカ・コーラ 500ml	
	C.C.レモン 500ml	
	ファンタグレープ 500ml	
	クーとつてもオレンジ 470ml	
	100%アップルジュース 200ml	
	カルピスウォーター 500ml	
	アクアブルガリア 200ml	

## 作ってみませんか？

＊ ＊ ナスご飯(4人分) ＊ ＊

### 材料

精白米……………2合	ナス……………120g
油揚げ……………40g	油……………小さじ4
しょうゆ……………小さじ4	酒……………小さじ4
砂糖……………大さじ1	塩……………小さじ1と1/3

### 作り方

- ①米は炊飯器通りの水を入れ炊く。
- ②ナスは薄く半月切りにして、水にさらす。ナスをザルにあげ、分量外の塩で塩もみをする。
- ③油揚げは短冊切りにする。
- ④鍋に油を熱し、ナス、油揚げ、調味料を入れ炒りつける。
- ⑤炊き上がったご飯に④を混ぜたら出来上がり！

## 収穫祭をしたよ！

こども園の畑で、タマネギやジャガイモ、ニンジンなどたくさんの野菜が収穫できました。収穫した野菜を使って6月23日(金)に収穫祭を行いました。

1～3歳児はジャガイモ掘り、4歳児はタマネギの皮むき、5歳児はピーラーを使ってジャガイモ・ニンジンをもむき、包丁でむいた野菜をきりました。



あ！大きい  
ジャガイモ  
みつけた！

タマネギの皮  
上手にむけるよ！

ネコの手にして  
切れるよ！



園庭に設置した大きな鍋でカレーを煮込むのを見学しました。お肉を炒めたり、野菜を入れたりするたびに大きな歓声があがっていました。

自分たちで準備をしたカレーはいつも以上に美味しく感じましたよ。

すごーい！  
いっぱい入りよる！！

おいしいね！！

