

# 食育だより

H30. 8

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

夏本番です！こまめに水分補給を行い、熱中症に気をつけましょう。また、暑さで食欲が減退しやすいです。「早起き・おひさま・朝ごはん」そして、バランスの良い食事を心がけて夏バテ知らずで元気に過ごしたいですね。

## 夏の畑で大豊作！

今年もこども園の畑では、夏野菜が大豊作です！トマトやキュウリ、ナス、ピーマンなど子ども達と一緒に収穫し、各クラスでクッキングをしたり給食で食べたりして夏の恵みを頂いています。



もぎたてキュウリを畑でぱくり！  
おいしいなあ

ピーマンたくさんとれたよ！！



### 作ってみませんか？

＊ ＊じゅうしい(4人分) ＊ ＊

#### 材料

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 米……………2合     | 豚肉……………80g    |
| 細切り昆布……6g    | しょうが……少々      |
| 酒……………小さじ1/2 | みりん……………小さじ2  |
| しょうゆ………大さじ1  | 砂糖……………小さじ1/3 |
| 水……………100cc  |               |



#### 作り方

- ①米は炊いておく。
- ②豚肉は2～3cm幅に切る。昆布は水でもどしてから2～3cm長さに切っておく。しょうがは、すりおろしておく
- ③鍋にしょうが・水・調味料を入れて火にかけ、煮立ち始めたら、豚肉をほぐしながら入れる。
- ④③のアクをすくい取ってから、昆布を入れる。
- ⑤昆布が柔らかくなり、汁気が初めの半分くらいになったら火を止める。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤をまんべんなく混ぜ込めば出来上がり！

※沖縄県の郷土料理です。暑い夏でも食べやすい混ぜご飯です。

## 夏の飲み物について

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てもいかがでしょうか？

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	

## 8月のオススメ食育絵本

おいしい野菜をたくさん食べたら、こころもからだも元気!!  
元気!!が、伝わる楽しい絵本です♡



対象年齢 3歳～ 5歳  
作：サトシン 絵：ドーリー



対象年齢 0歳～  
作：柳原良平