

食育だより

R元年. 8
いちじまこども園
 調理室 吉良 伸子
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子
 永井 和代

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。



トマトたくさんとれたよ！！

キュウリをぱくり！おいしいなあ



作ってみませんか？

＊ ＊ 黒糖くずもち(4人分) ＊ ＊

材料

- 黒砂糖.....110g
- 片栗粉.....110g
- 水.....550cc
- きな粉.....50g



作り方

- ①きな粉をバットなどに広げる。
- ②鍋に黒砂糖、片栗粉、水を入れ、中火よりも弱めの火にかける。木べらで混ぜながら加熱し、粘りが出て固まってきたら、①に手早く移して平らにのばす。
- ③そのまま冷まし、食べやすく切って、きな粉をふる。

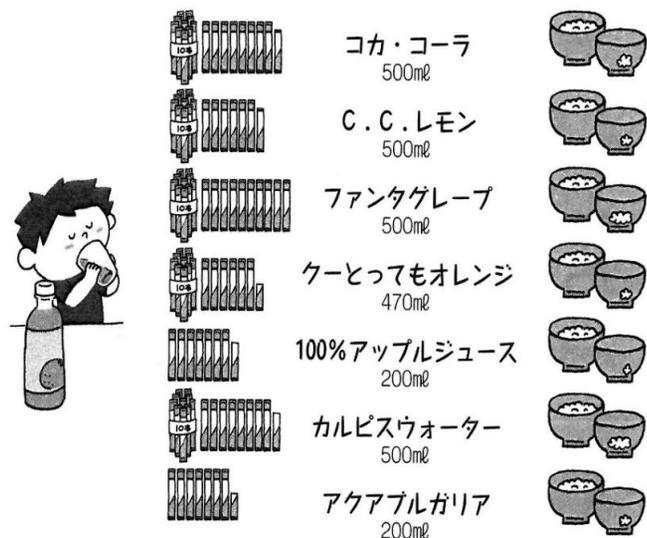
※黒糖ときな粉の優しい素朴な味が美味しいです。

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ください。

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)



「食べもの文化」No.419 (芽ばえ社) 参考

おいしい旬の食べ物 トマト



うまみ成分はこんぶと同じ

トマトにはこんぶに含まれるうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒に調理すると、相乗効果でうまみがアップします。

トマトにはビタミンC、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。生で食べるほかに、煮たり焼いたりしても、おいしく食べられます。



