

食育だより 先月の様子

そら豆のさやむきを行いました。大きく固いそら豆のさやに驚きながらも「さやの中はふわふわ！」と、さやの内側を触り外側との違いを楽しむ様子が見られました。むき作業が終わった手からはそら豆のいい匂いがしたようで「そら豆のいい匂いがする！」「早く食べたいね！」と、給食に出ることをとても楽しみにしていました。

写真につきましてはホームページ上の
公開は差し控えさせていただきます。

7月の献立について

7月の目標は「夏野菜を食べよう」です。夏野菜には、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用をもつ栄養素が豊富に含まれています。また、水分やカリウムを豊富に含むものが多く、体温を下げる効果も期待されます。水分補給を十分に行い、夏野菜を多く取り入れて、暑い夏を乗り越えていきましょう。

七夕献立について

七夕は7月7日の夜に願いを書いた短冊や飾りを笹の葉につるして星にお祈りをする日です。園では七夕そばやオクラとツナのねばねばサラダ、カリカリ星ポテトでお星さまがたくさん入った献立を提供していきます。七夕献立で定番のそうめんは、短冊に見立てた野菜と一緒に汁物にしました。

家庭でできる食育「とうもろこしの皮むき」

とうもろこしは保育園の献立でも人気の食材です。とうもろこしを1本まるごと皮をむいて、調理し（蒸す、ゆでるなど）すぐに食べられるのは夏ならではです！保育園でも子どもたちと一緒に皮むきをしています。とうもろこしの皮むきを通して、皮やひげの感触を感じることができます。スーパーや八百屋では髭が多く、黒い物の選んでみてください。ご家庭でもとうもろこしの皮むきをして、料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

7月のおすすめレシピ

「スタミナ納豆丼」



材料(二人前)

- ご飯：丼ぶり2杯分
- 納豆：1パック
- 鶏ひき肉：50g
- 玉ねぎ：30g
- ニラ：15g
- 長ねぎ：10g
- にんにく、生姜：少々
- 酒：小さじ1
- 濃口醤油：小さじ1
- 砂糖：小さじ $\frac{1}{4}$
- ごま油：小さじ1

作り方

- 1.玉ねぎ、長ねぎは粗みじん切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。にらは小口切りにする。
- 2.ごま油で鶏ひき肉と①を炒める。
- 3.野菜に火が通ったら、納豆を入れてさらに炒める。
- 4.調味料を入れて調味する。

6月のランチの様子

