

たべもの通信

H24年8月
発心保育園

日々厳しい暑が続いています。夏は体に熱がこもりたくさんの汗をかくと、エネルギーをつくりだす時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。

また、暑くて食欲がなくなることもあります。夏のおすすめ食品は、ビタミンB群が多く含まれている豚肉です。それに、夏野菜にもビタミンがたっぷり含まれています。しっかり食べて元気に残りの夏を乗り越えましょう！

はたけ(うらら農園)

ブルーベリーがたくさん採れました。子ども達は、「ジャムを作ってアイスにかけて食べるとやん」とソース作りにも力が入りました。



すいか



たくさん収穫できたのでみんなですいか割り・・・おいしかった～！



たんぼぼ組、畑で「がぶり」

年長児のお泊り保育でカレーづくり！

「畑にある野菜で作ろう」と当日、畑に収穫に行きみんなで作ったよ。



もう煮えたかな・・・



おいしくておかわりしてたくさん食べました。

夏には夏の野菜を食べましょう！

夏の野菜は、生命力をぎっしりと1つひとつの細胞に蓄積した食物です。きゅうり、とうがん、にがうりのような瓜類は、体の中から熱を下げてくれます。かぼちゃ、パプリカなどのように、赤や緑や黄色の色が濃い野菜は、カロチンなどのビタミン類やカリウムなどのミネラル類が多く、活性酸素を消去させ、老化防止や血圧上昇を防ぐ役目もあり、夏バテしない元気のもととなります。

今月のレシピ

～鶏肉ときゅうりのさっぱりご飯～

<材料>

お米 3合 (480g)
酢 50g
砂糖 30g
塩 3g

①炊いたご飯に④の合わせ酢を混ぜて冷ましておく
②鶏肉は、皮と身に分けて身の部分だけを使います
③身を1.5～2cm位のさいころに切ります
④鶏肉は、⑥で煮て(汁けがなくなるまで)

鶏肉(もも) 100g
砂糖 10g
醤油 20g
きゅうり 150g
塩 2g
ごま 10g

した味をつけておきます
⑤きゅうりは輪切りして塩もみをして絞っておきます。
⑥酢飯に鶏肉、きゅうり、ごまを混ぜて出来上がり

*夏の暑い時は、さっぱりとしてご飯も進みます。また、茹でた人参、炒りたまごをプラスすると彩りもよく一層美味しくなります。