

畑(うらら農園)のいま・・・

夏野菜が順調に育ち、きゅうりとトマトは実をつけています。
なすびも花が咲きました。
オクラの生長が遅くてちょっと心配しています。

早生玉ねぎの収穫・・・



ひまわり組が畑(うらら農園)で、すみれ・ちゅうりっぷくみが西側の畑で収穫体験

そら豆とピース豆のさやむき

そら豆とピース豆をいただいたのでさやむきをしました。



そら豆は、さやが硬くて力を込めてもなかなかさやが開かずに四苦八苦
ピースは、真ん中を押すと簡単に豆が飛び出して、豆の違いでさやの堅さが違うことを知りました。後日、給食でそら豆ご飯とピースご飯にいただきました。

子どもが変わる魔法の朝ごはん②

「朝ごはんを一口か二口しか食べてくれない」という悩みがありませんか？
そんな時は、夕ご飯を15分でも早く食べて、早く寝て“腹ペコで目覚めるリズム”をつくろう！朝ごはんは、“目覚めのスイッチ”欠食すると、昼ごはん前に眠くなったり、集中力が欠けたり、疲れやすいなどの不調につながります。

春野菜のごま和え

【材料】

アスパラ 3～4本
じゃが芋 中2個
人参 1/2本
水 1カップ
すりごま・・・大3
砂糖・しょう油・・・各大1

A

【作り方】

- ①鍋に水を入れて沸騰したら、食べやすいサイズに切ったじゃが芋と人参を鍋に入れ、7～8分ほど中火にかけて蒸し煮にし汁気をなくす。
- ②アスパラは、根元の堅いところは切り落として、ピーラーで皮をむき鍋に時間差で入れ3～4分蒸し煮する。
Aの調味料を野菜に和える。