

食べもの通信

平成30年7月
発心保育園

うらら農園の野菜たち

今年は夏野菜の植え付けがいつもより早く
その中でもスイカとかぼちゃがよく育ちました。
他にもいろいろ・・・夏の畑は楽しみがいっぱい！



熟した実だけを探っていく、たくさん
収穫したら冷凍しておきます。
凍らせたブルーベリーは格別の美味しさ



スイカも甘く子どもたちに大好評！
今度、スイカ割りをする予定です。
種まきが遅かった、とうもろこしがやっと穂を
出しました。実がついてくれといいな・・・。

子どもが変わる魔法の朝ごはん④

朝ごはんは、脳や身体を目覚めさせ体温を上げる働きがあります。
これからの暑さに負けないように、朝ごはんは、タンパク質食品を欠かさず摂りましょう。
体を冷やし過ぎないように緑黄色野菜も一緒にとろう。

きゅうりとツナのごま酢和え

【材料】4人分

きゅうり・・・2本

塩・・・少々

ツナ缶・・・1/2缶

すりごま・・・大さじ2

A（酢、ごま…書く大さじ2、さとう…小さじ1、しょう油…少々）

★付け合わせに卵焼きを加えるとタンパク質がしっかり摂れます。

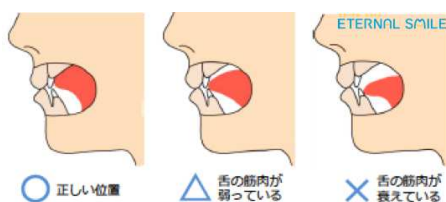
子どもたちもよく食べる給食のメニューでもあります。作ってみてください。

【作り方】

きゅうりは輪切りにして塩少々を振りかけておく
ツナ缶は汁気をきっておく。

Aの調味料を合わせて、具材に混ぜ合わせて、
ごまをかける。

口を閉じたとき舌の位置はどこにありますか？



口を閉じたときに舌の位置が上あごについているのが正しい位置です。
舌が下がっているほど舌の筋肉が弱っています。
弱っていると食べものをうまく噛むことや飲み込むことができなくなってきます。
また、発音や歯並びにも影響が出てきます。
これに効果的なのが子どもたちが毎朝やっている「あいうべ」体操です。
食事のときは、しっかり噛んで舌を動かして食べましょう。