



きゅうしょくだより

梅雨が終わると、夏が始まります。水分補給は、朝起きた時、ごはんを食べる時、家を出る前など時間を決め、意識してこまめに行いましょう。また、旬の食材は暑い夏に必要な栄養を含んでいるので夏バテ予防に効果的です。食事、睡眠などの生活リズムを見直し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

あゆみ産野菜がすくすく成長中です！

畑やプランターで野菜を育てています。子どもたちが苗を植えた時は小さかった苗も、あっという間に子どもたちの背丈を越える大きさになりました。

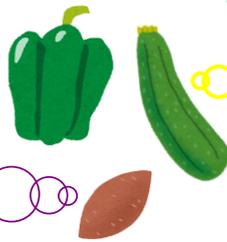
トマト

赤い色に含まれるリコピンは皮膚や粘膜を保護する働きがあります。



ピーマン

カラダの調子を整えるビタミンCやビタミンE、食物繊維、カリウムなど、幅広い栄養素が含まれています。



きゅうり

余分な塩分を身体の外に排出する働きがあり、むくみを予防します。



さつまいも

秋の収穫に向けて土の中で栄養を蓄えています。ハート形の葉っぱがたくさん生えています。



ズッキーニ

ビタミンKを豊富に含み、骨の形成のサポートが期待できます。

夏野菜を使った給食メニューを紹介します

＜豚肉とピーマンの細切り炒め＞

材料(幼児5人分)

- ・豚肉(もも、細切り)…200g
- ・酒…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- ・ピーマン…2個
- ・にんじん…1/3本
- ・じゃがいも…1個
- ・油…小さじ2
- ・水…大さじ3
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・鶏がらスープの素…小さじ1/2
- ・片栗粉…小さじ1

作り方

- ①豚肉に酒、しょうゆ、片栗粉で下味をつける。
- ②野菜は全て細切りにする。
- ③フライパンに油をいれ、豚肉、野菜の順に炒める。
- ④水～片栗粉までの調味料を合わせておき、火の通った③のフライパンに入れ、なじむまで軽く混ぜ合わせて完成です。

ピーマンが苦手？な子どももじゃがいもやお肉と一緒にパクッと食べていました！



食育活動



6月は、「お米に触ろう！」をテーマに食育活動を行いました。お米の入った手づくりマラカスをシャカシャカ振り、音を楽しんだり、お米とぎをしてとぎ汁が白く変化する様子を観察しました。

7月は、2日(水)に「とうもろこしの皮むき」を行う予定です。むいたとうもろこしは、各自持ち帰ります。当日の給食では、蒸しとうもろこしを提供予定です！

