

冷たいスイカがおいしい季節ですね。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。海に出かけたり、花火を見たり、夏祭りに行ったり、お盆を故郷で迎えたり、夏ならではの思い出がたくさんできましたか。さて、保育所でも夏野菜の栽培をぞう組さんで行っています。今年は、胡瓜となす、オクラが多く収穫できています。収穫した野菜を子どもたちが給食室に「みそ汁に入れて、漬物にして。」などと言って持ってきてくれます。給食の先生は、夏野菜をおいしく食べられるように、今度は何にして食べようかと考えているところです。夏野菜には、夏バテ防止に役立つ野菜が多くあります。なす、きゅうり、ピーマン、トマトなど体の熱を取ってくれます。食欲も落ちてくるので、酸味の効いたサラダやカレーなどにして夏バテを防止しましょう。

夏バテや熱中症に注意！

だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。まだまだ暑い日は続きますので、**しっかり朝食を食べて登所しましょう。**



保育所で採れたはつか大根は、葉っぱはふりかけに、大根は野菜スティックにしてマヨディップして食べました。

食の言葉遊び

ひみこのはがいで

よく噛んで食べることは食事の基本です。噛むことの効用を表す言葉に「ひみこのはがいで」があります。「ひ」は肥満を防ぐ、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音がはっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気を防ぐ、「が」はがんを防ぐ、「いで」は胃腸の働きを促進する、「で」は全身の体力向上と全力投球。噛むことでこんなにいいことがあるんだということを伝えつつ、歯の健康にもいい食事を心がけましょう。



豆太郎🍲ごはん

材料 (3 合分)

- ・精白米 2.5合 (420g ほど)
- ・もち米 1/2合 (80g ほど)
- ・枝豆(さやから出したもの) 100g
- ・薄揚げ 80g
- ・干し椎茸(戻し汁も入れる) 15g
- ・にんじん 100g
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・三温糖または砂糖 大さじ4
- ・酢 大さじ1



作り方

- ※米は、もち米と合わせ洗い、30分ザルにあけ、水を切っておく。
干し椎茸は水で戻しておく。
- ①枝豆は茹でておく。
 - ②薄揚げ・椎茸・にんじんは千切りにしておく。
 - ③鍋に調味料・椎茸の戻し汁を入れ②の具材に火を通す。
 - ④炊飯器に洗った米と③の具材をのせ、3合分のメモリに合わせ水を入れ、炊飯する。
 - ⑤炊き上がったら茹でた枝豆も混ぜて出来上がり。

鶏むね肉のごまみそ焼き

材料 (3 人分)

- ・鶏むね肉 200g
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・三温糖または砂糖 小さじ2
- ・白いりごま 小さじ2
- ・油 適量
- ・片栗粉 大さじ1



作り方

- ①鶏むね肉をひと口大に切り、ジッパー付きのビニール袋に入れる。
- ②みそ・しょうゆ・砂糖を入れ、冷蔵庫で味を染み込ませる。(10分ほど)
- ③②にごまと片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を敷き、蓋をして中火でしっかり焼いたら出来上がり。
(時々ひっくり返して様子を見てください)
オーブンの場合は、200℃のオーブンで10分~15分焼く。