



7月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R2. 7. 30



梅雨が明けるといよいよ本格的に夏が始まります。暑い夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。つるつる食べやすい麺類に豚肉や卵、枝豆、きのこ類などビタミン豊富な食材をプラスして夏バテを予防しましょう！



7月9日 食育活動 すずめ・あひる組

たくさんの枝豆のいい香りに包まれながら『枝豆のさやだし』に挑戦しました。すずめ組さんは先月、そら豆のさやだしを体験していたので、慣れた様子でそら豆の時とは違って「いい匂いだね〜」「3粒入っていたよ」などとお話ししながら楽しんでいました😊

あひる組さんは初めてでしたが、先生やお友だちと「早く食べたいね」とお話ししながら頑張りました😊そして、おやつに枝豆おにぎりにしてみんなで美味しく食べました♪



おいしいよ！



できました〜！



< 今が旬！夏野菜を食べよう♪ >

夏野菜には、水分やカリウム、ビタミンが豊富に含まれ、火照った身体を冷やす働きがあります。太陽の光をたくさん浴びて育ったみずみずしい夏野菜には、旬のおいしさや栄養がぎゅっと詰まっています。

ピーマン⇒ビタミンCが多い！

トマト⇒「リコピン」が紫外線対策に！

きゅうり⇒水分が多く、カリウムも含まれている！

枝豆⇒たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維が多い！

なす⇒皮に含むポリフェノールの「ナスニン」には、疲労回復効果が期待される！

オクラ⇒ねばねばには、整腸作用がある！



春、みんなで話し合っって夏野菜の苗植えをしました。子どもたちがお世話をし、生長を見守ってきた夏野菜が、収穫の時期を迎えています。毎日のように元気に給食室へ穫れたて野菜を届けに来てくれます😊これまでにきゅうり、ピーマン、ゴーヤ、いんげん、ミニトマトが穫れ、茹でただけの素材の味を楽しんだり、給食の和え物やスープに加えて味わっています。今後も収穫が楽しみです😊

