



令和6年 7月

待ちに待った梅雨が明け、いよいよ夏本番になりました。子ども達は、汗をかきながらも元気に外で遊んだり、プールも始まり、楽しく過ごしています。暑い日が続くと子ども達は思った以上に体力を消耗し疲れまです。毎日の食事と栄養で一日の疲れを次の日に残さないように十分に気を付けていきましょう。



今月は、きりん組が園で収穫した夏野菜（ピーマン・ミニトマト・オクラ）を実際に切って、中がどうなっているのかをみんなで見ました。まず、匂いを嗅いでみたり、触ってみたりしました。普段、給食に出てくるオクラはスライスしたものがほとんどで、子ども達もそのイメージが強く、縦に切って見せるとイメージとの違いにびっくりしていました。また、ピーマンとオクラ、ミニトマトの種の大きさを比べてみたりと、とても興味津々の子ども達でした。夏野菜には、暑い夏を乗り切るために必要な栄養素がたっぷり入っていて、体にこもった熱を下げ、喉の渇きを潤し、暑さで弱った胃の働きを高めます。しばらく厳しい暑さが続きますが、旬の夏野菜を食べて夏を元気に乗り切りましょう。



おすすめレシピ～高野豆腐のフライ～（5人分）

☆材料☆

- ・高野豆腐 50g ・出し昆布 適量 ・しょうゆ 20cc ・みりん 10cc
- ・料理酒 10cc ・小麦粉 30g ・卵 25g ・パン粉 15g ・揚げ油 適量

☆作り方☆

- ①鍋に高野豆腐がひたひたになるくらいの水、出し昆布、しょうゆ、みりん、料理酒を入れ、沸騰したら高野豆腐を入れ、味が染みるぐらいに煮る。
- ②味がついた高野豆腐に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃できつね色になるまで揚げる。

