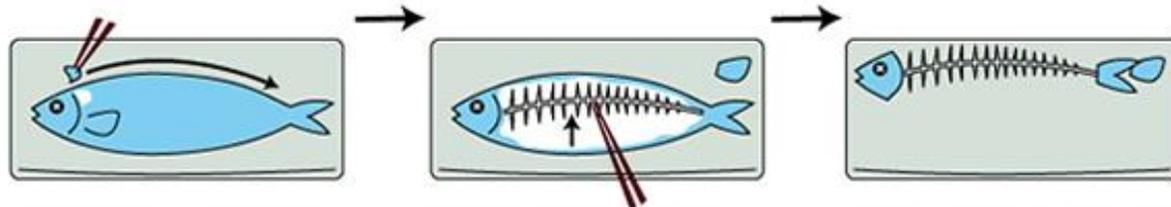


梅雨も明け、夏本番の暑さとなってきました！そんな暑さにも負けないくらい、子どもたちはお外やプールなどで元気に過ごす姿が見られます。畑の夏野菜も太陽の日差しをたくさん浴びて大きく成長し、子どもたちが収穫してくれたものをクッキングで食べました。野菜に触れる機会が増えることで、少しでも野菜が苦手な子が食べられるようになると嬉しいです。また、夏が旬の野菜や果物は、水分やミネラルが多く含まれていて、体内の熱を冷ましてくれます。胡瓜やトマト、スイカなどを積極的に食べて、熱中症や夏バテを予防しましょう！

## <魚の食べ方>

7月21日に行った、らいおんさんの3回目のお泊まりでは、園テーマの『海』にちなんで夕食にあじの塩焼き1尾を提供しました。

栄養士が食べ方を教えると、子どもたちは一生懸命きれいに魚の骨を取り、身をほぐして食べていました。今回は、らいおんさんも実践した基本的な魚の食べ方をご紹介します！



1. 魚の中心に箸で切れ目を入れ、上側の身を取る。その後、背びれの付け根の小骨を取り、腹の身を取る。

2. 中骨を尾の方からつまみ、はがし取る。頭を取った後、お皿の左端にまとめておく。

3. 反対の身についた、腹の太い骨をはずす。頭から尾に向かって食べ進める。

## <クッキング>

・めばえ

8日(火) 浅漬けを作ってみよう！

14日(月) 酢味噌和えを作ってみよう！

16日(水) 枝豆を茹でてみよう！

25日(金) オクラを茹でてみよう！

・つぼみ、みのり

3日(木) 黄色と赤のスイカを見比べよう！

4日(金) とうもろこしを茹でてみよう！

10日(木) モロヘイヤのお浸しを作ってみよう！

16日(水) 枝豆を茹でてみよう！

23日(水) ゴーヤチャンプルーを作ってみよう！

24日(木) カルピスゼリー

28日(月) 夏野菜カレー

## アレンジレシピ☆

## そうめんチャンプルー

【材料】(2人分)

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・卵 1個
- ・そうめん 2束
- ・酒 大さじ1
- ・ツナ 1缶
- ・かつお節 適量
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 適量

【作り方】

①そうめんは袋の表示通りゆでる。

ゴーヤは2ミリくらいに薄切りにし、塩もみして5分おく。その後、水で洗い水気を切っておく。

②熱したフライパンにごま油を引き、ゴーヤと油を切ったツナを加え、炒める。

ほぐした卵を素早く炒めたら、酒を加える。

③そうめんを加え、しょうゆで味付けをし、全体がよく混ざったら、お皿に盛る。

かつお節を振りかければ完成！