

キッチンだより

★8月号★

しののめ保育園

今年は梅雨明けが早く、40℃近い猛暑日が続いています。子どもたちも毎日顔を真っ赤にさせ汗びっしょり！！

キッチン前の麦茶のタンクも、あっという間に空っぽに。子どもたちも使ったコップを下げてくれるなど、お手伝いもしてくれます。

水分補給と休息をとり、熱中症にならないよう気を付けていきましょう！

7月に入り、園の畑でも茄子やピーマン、じゃが芋などの野菜が収穫できるようになってきました。収穫した後は、炒めたりしてクッキングを行います。普段はあまり食べないお野菜も、子どもたちが自分で収穫して調理すると、もりもり食べていて驚きます！

自分たちで育て、調理する経験が、子どもたちにとって良い思い出として残ると嬉しいですね。

8月は赤しそジュースやモロヘイヤのお浸しなど旬の食材のクッキングを行います。

☆夏野菜を食べて熱中症対策☆

夏になると「熱中症にならないように気をつけよう」と毎日の様に聞きますね。

きらきら暑い太陽を浴びて育った夏のお野菜には、体にこもった熱を下げる作用があります！積極的に食べていきたいですね。

体の熱を下げる作用のある野菜・・・トマト、なす、胡瓜、冬瓜

お腹を冷やさずに、清涼感を与える働きのある野菜・・・ゴーヤ、ピーマン、セロリ

お家にあるもので手軽に経口補水液！！

・水…1リットル ・砂糖…40g ・塩…3g ・レモン汁・・・お好みで

上記の材料を、ペットボトルなどの容器で混ぜ合わせれば完成です！

汗で流れ出した塩分や、水分を補給するのに最適な経口補水液は、簡単に作れるのでぜひご家庭で

試してみてください！

《クッキング》

[めばえ]

2日(木) 枝豆を茹でよう

9日(木) とうもろこしの観察しよう

24日(金) たたきごぼうを作ろう

[みのり]

8日(水) 赤しそジュースを作ろう

10日(金) モロヘイヤのお浸しを作ろう

24日(金) たたきごぼうを作ろう

27日(月) サニーレタスののりサラダを作ろう

＊夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユ＊

【材料】(2人分)

- | | | | |
|--------|----|-----------|----------|
| ・ズッキーニ | 1本 | ・トマト缶 | 1缶(400g) |
| ・なす | 1個 | ・コンソメ(固形) | 1個 |
| ・玉葱 | 1本 | ・塩 | 適量 |
| ・にんじん | 1本 | ・おろしにんにく | 適量 |
| | | ・オリーブ油 | 適量 |

【作り方】

- ①野菜を全て1cm角の角切りに。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、野菜を加え炒める。
- ③全体に油がまわったらトマト缶、コンソメを入れ、煮込む。
- ④最後に塩で味をととのえて完成。

＊サラspaに絡めて、冷やせばさっぱりとしたスパゲッティサラダにも◎

＊少しお湯でのばして味整えてスープにしても◎

