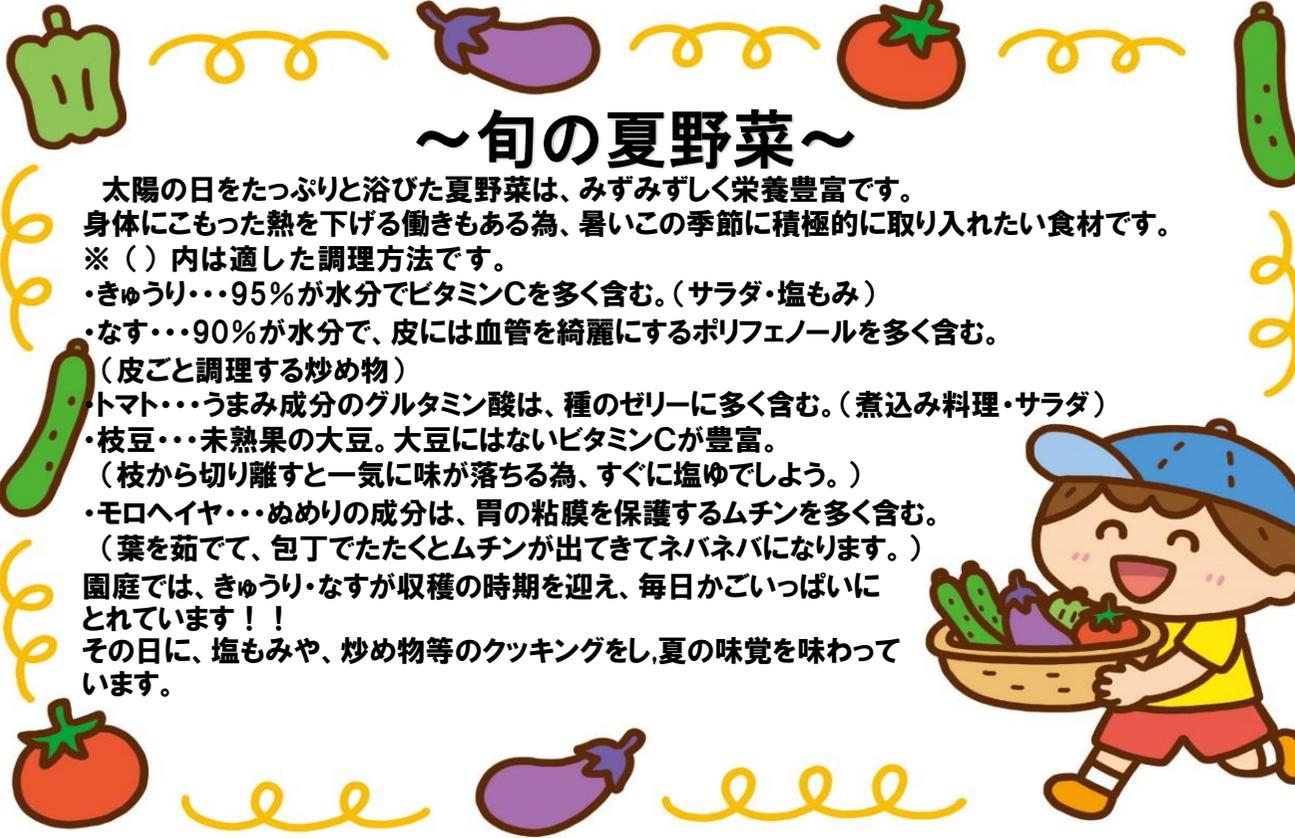


ようやく梅雨明けをし、陽ざしが照り付ける夏本番の暑さになってきました。

子どもたちは、園庭で元気いっぱいに遊んでいますが、麦茶を飲む姿は汗でびっしょり、顔も真っ赤になっています。

遊びに夢中になり、脱水症状にならないよう、園庭にも麦茶のポットを設置し、水分補給を心掛けています。



～旬の夏野菜～

太陽の日をたっぷりと浴びた夏野菜は、みずみずしく栄養豊富です。身体にこもった熱を下げる働きもある為、暑いこの季節に積極的に取り入れたい食材です。

※（ ）内は適した調理方法です。

- ・きゅうり・・・95%が水分でビタミンCを多く含む。(サラダ・塩もみ)
- ・なす・・・90%が水分で、皮には血管を綺麗にするポリフェノールを多く含む。

(皮ごと調理する炒め物)

- ・トマト・・・うまみ成分のグルタミン酸は、種のゼリーに多く含む。(煮込み料理・サラダ)
- ・枝豆・・・未熟果の大豆。大豆にはないビタミンCが豊富。
(枝から切り離すと一気に味が落ちる為、すぐに塩ゆでしよう。)
- ・モロヘイヤ・・・ぬめりの成分は、胃の粘膜を保護するムチンを多く含む。
(葉を茹でて、包丁でたたくとムチンが出てきてネバネバになります。)

園庭では、きゅうり・なすが収穫の時期を迎え、毎日かごいっぱいにとれています！！
その日に、塩もみや、炒め物等のクッキングをし、夏の味覚を味わっています。

<クッキング>

めばえ組

- 6日(火) モロヘイヤの納豆和えを作ろう！
- 7日(水) ぶどうを買いに行こう！
- 14日(水) もずく酢を作ろう！
- 15日(木) とうもろこしを茹でよう！
- 20日(火) コンソメスープを作ろう！(冬瓜・えのき・白菜)
- 23日(金) 枝豆を茹でよう！

ビタミンCたっぷり！ ゴーヤチャンプルーを作ろう！

19日(月)の昼食はゴーヤチャンプルーです。
ゴーヤは加熱しても、ビタミンが壊れにくい為、加熱料理に適しています。

<材料>

- ・ゴーヤ1本
- ・卵2個
- ・木綿豆腐1/2丁
- ・豚小間100g
- ・油と食塩 適量
- ・醤油 大さじ2
- ・鶏がらだしの素 小さじ1
- ・かつお節

<作り方>

- ①ゴーヤは縦割りにし、種を取り、2～3cm幅に切り、塩で軽く揉んでおく。
- ②豆腐をちぎって、フライパンで空炒りし、キッチンペーパーの上に取り出す。(水分を取り除く為)
- ③ゴーヤと豚小間を、油で軽く炒め、調味料と豆腐を入れ、溶き卵を回し入れる。
- ④最後に、かつお節を散らして出来上がり！

みのり組

- 6日(火) モロヘイヤの納豆和えを作ろう！
- 20日(火) アボカドと豆腐のサラダを作ろう！