

じめじめとした湿気の多い梅雨から、夏本番へと向かう7月。
強い日差しや、うだるような暑さで体力や食欲が落ち、エネルギー不足になってしまう事もあります。
体内でエネルギーを作るには、豆腐・豚肉・枝豆などに多く含まれる、ビタミンB群が不可欠！！
更に、酢・梅干し・レモンなどの疲労回復に効果のある食材も、積極的に取り入れ毎日元気で過ごせるように、気をつけていきたいですね。
また、食集中毒が増える季節です。予防のため、普段よりも手洗いを強化していますが、ご家庭でも爪切りのご協力をお願いします。

<夏野菜について>

旬を迎える野菜は、最も栄養価が高く、味も濃くなり美味しくなると言われています。
また、はっきりとした色の野菜が多いため、料理に添えると彩りが鮮やかになり、見た目から食欲を増進させる効果もあるそうです。
添える際に、調理すると特に見た目が良くなるのが、茄子や赤ピーマンです！
油との相性が良く変色を防ぐ効果があるため、素揚げをしてカレーに乗せても美味しそうですね。
水分を多く含んでいるのも、夏野菜の特徴です。新鮮な野菜を、塩などを付けて丸ごとガブツ！っとかじりつき、
素材の味とみずみずしさを感じるのもよいですね。
園庭の畑でも、トマト・茄子・ピーマン・きゅうり・とうもろこしなど、たくさん育てていますので、
子どもたちと一緒に、夏の味覚を体験していきたいと思います。



<誕生会のおやつは、シュークリームです♡>

ご家庭でシュークリーム作りに、挑戦してみませんか？レシピを記載しましたので、ご参考ください！！

<シュークリームのレシピ>

- (8個分)
- | | | |
|--------|-------|---|
| ・水 | 80ml | ①水を沸騰させ、バターを入れて溶かす。 |
| ・バター | 50g | ②小麦粉を入れて混ぜ合わせる。弱火でつやが出るまで練る。 |
| ・小麦粉 | 50g | ③火を止め、溶きほぐした卵を、少しずつ入れる。 |
| ・卵 | 2個 | ④生地を、8個分に鉄板に分けて乗せる。 |
| ・生クリーム | 200ml | ⑤オーブン190℃20分焼いた後、180℃に温度を下げ15分焼く。
ポイント⇒焼き上がり後、直ぐにオーブンを開けない。生地がしぼんでしまうため。 |
| | | ⑥冷めたら生クリームを入れて出来上がり！
※生クリームは、泡立てたものが市販でも購入できます。是非お試しください。 |



<<クッキング>>

めばえ

4日(月)とうもろこしの皮を剥こう！

6日(水)マカロニとトマトのサラダを作ろう！

7日(木)胡瓜の梅肉和えを作ろう！

21日(木)オクラを茹でよう！

ぺんぎん・みのり

4日(月)とうもろこしの皮を剥こう！

13日(水)クッキーを作ろう！

29日(金)パンプキンカレーを作ろう！