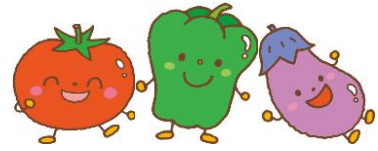


きゅうしょくだより



令和6年 6月号 あおぞら保育園

スーパーには、トウモロコシやスイカ、ゴーヤなど夏らしい食べ物が顔を出し始めました。

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくて美味しい食材です。野菜を積極的に摂るようにしましょう。

なす 体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。

アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。

油との相性は抜群。焼きナス、田楽、炒め物、揚げ物、漬物などに。

きゅうり 緑色の美しい色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。

体を冷やす効果があり、夏にぴったりの食材です。

トマト 独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。

夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。

グリーンピースの皮むきをしました



旬のグリーンピースの皮むきをしました。

グリーンピースの中には小さいお豆が沢山入っていることを知りました。

さやが付いた状態で野菜のにおいを嗅いでみたりと、とても興味津々な様子でした。グリーンピースご飯にして食べました。

お豆が苦手な子でも、この日は頑張ってお豆を食べられたようです。

野菜に触れてにおいをかいで、皮をむく。「お豆の中はこうなってるんだあ〜！」と、新しい発見もできたのではないのでしょうか。

食事前に必ず手を洗いましょう



これからジメジメとした梅雨がやってきます。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあります。特に食中毒には気を付けたいもの。まずはその防衛策として、手洗いから始めましょう。園では必ず食事前にしています。おうちでもしっかり手を洗っているか、そばで見ているとあげてください。爪の中まで清潔なら、とても好ましいです。

