

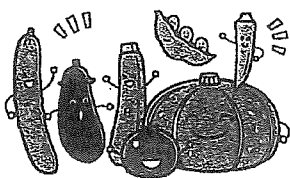
きゅうしょくだより 7月

牛窓ルンビニ保育園
令和3年 7月

見て・味わって、夏野菜を楽しみましょう！！

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、トマトやかぼちゃ、きゅうり、枝豆、とうもろこし、なす、ズッキーニなどがあります。

旬の野菜は、そうでない時に収穫したものより栄養価が高く、味がよいといわれています。おいしい旬の野菜を味わってみませんか。



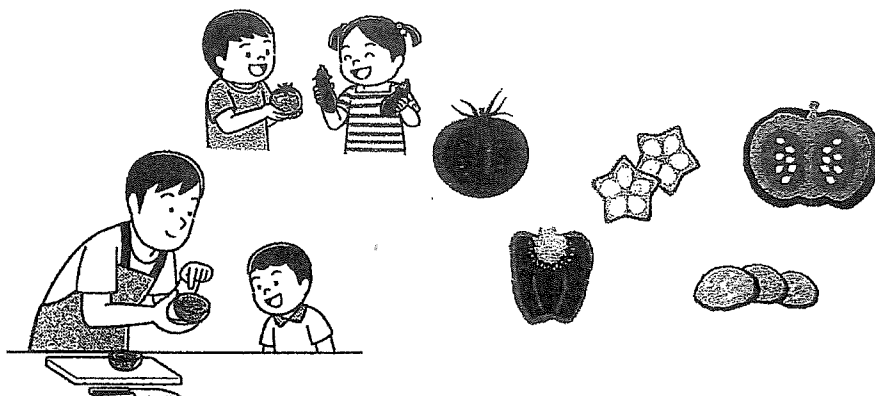
～夏野菜を通して食べ物への興味・関心を育みます～

野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。夏野菜の栽培や調理を通して、食べられるものや食べたいものが増え、食べ物についての会話も多くなります。

ご家庭でぜひ、お子さんと夏野菜を育てたり調理したりして話題にしてみてください。

◎野菜の断面を見てみましょう

野菜は赤色で丸いもの、緑色で細長いものや丸いものなど、色や形も様々です。また、断面を見てみると、外側は緑色で中が白っぽいものや、中に種が詰まっているものなど、それぞれ特徴的な形をしていて、切り方によって見た目もかわります。ぜひ色々な野菜を切って試してみてください。

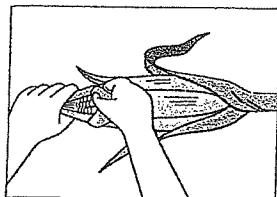


☆とうもろこしの栄養☆

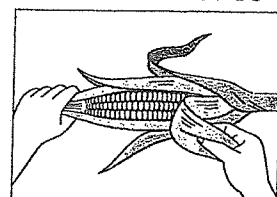
とうもろこしは、野菜の中ではエネルギー量が高く、糖質や食物繊維を多く含みます。糖質は体を動かすエネルギーになり、食物繊維は便秘の予防や解消に役立ちます。甘くておいしいとうもろこしは、夏のおやつにも適した食べ物です。しかし、収穫後は時間と共に味が落ちるので、すぐにゆでる、蒸す、焼くなどの調理をしておいしいうちに食べましょう。

やって みよう！ とうもろこしのかわむき

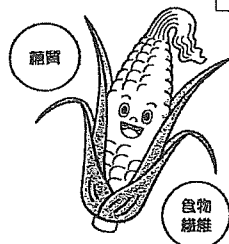
どうぐを つかわなくても かわを むく ことができるよ



かわの はしを つまんで ひっぱると



かわが むけるよ



皮むきの後は……

皮むきの後は、ぜひ親子で一緒に皮やひげ、粒(実)を観察してみてください。色やにおい、触った感じなどを確かめてみましょう。直接食材に触れることで、子どもの食べ物への関心を引き出せます。



とうもろこしのひげのひみつ

とうもろこし一粒一粒にはひげがついています。実は、ひげの本数とうもろこしの粒の数は同じなのです。とうもろこしの粒(実)とひげ(雌花)はつながっていて、ひげ(雌花)に雄花の花粉がつくと実が膨らみます。つまり、ひげは花粉の通り道で、実が膨らむための大切なものなのです。

★とうもろこしと枝豆のかき揚げ (旬の食材レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
とうもろこし むき枝豆 揚げ油 塩 卵 小麦粉	1/5本 15g 適量 0.5g 6g 10g	① とうもろこしは芯から実を切り落とす。 (コーン缶、もしくは枝豆も生のものを使用してもよい。) ② とうもろこしと枝豆を衣に和える。とうもろこしの実同士がくっついているので、手でほぐしてばらばらにする。 ③ 小麦粉の1/3量を加え、②の表面にまぶしつける。別容器でほぐした溶き卵と、残りの小麦粉を加え、全体をしっかりと混ぜあわせる。 ④ 180度の油で、スプーン等ですくって入れて、2分ほどを目安に揚げる。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	木	ごはん 魚のフリッター ツナピーマン 冬瓜とオクラのスープ バナナ	一口カステラ 牛乳	人参ケーキ 牛乳	きのこ類
2	金	ごはん 豆腐と茄子の揚げ浸し ポテトサラダ きゅうり和え グレープフルーツ	フルーチェ	Caウエハース 牛乳	海藻類
3	土	ほーちゃんのサラダうどん オレンジ	ハーベスト 牛乳	きどりっこ 牛乳 Caウエハース	野菜類
5	月	麦ごはん 切干大根とベーコンの玉子焼き 法蓮草ときのこのソテー とうもろこしと枝豆のかき揚げ	パン缶 お茶	チョコイス 牛乳	緑黄色野菜
6	火	麦ごはん 豚肉とニラの豆腐チャンプル もやしのナムル 煮豆 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	野菜類
7	水	七夕寿司 すまし汁 七夕ゼリー	飲むヨーグルト	星たべよ 牛乳	野菜類
8	木	ごはん 魚の照り焼き マゼドアンサラダ 切干大根のサラダ バナナ	牛乳もち お茶	アップルケーキ 牛乳	大豆製品
9	金	そうめん 鶏しそ天ぷら グレープフルーツ	Caウエハース 牛乳	小松菜のレーズン 蒸しパン 牛乳	野菜類
10	土	タコライス風 オレンジ	クッキー 牛乳	雪の宿 牛乳	緑黄色野菜
12	月	麦ごはん ツナじゃがカレー煮 バツタイ 小松菜のおかか和え バナナ	ミニゼリー お茶	ドーナツ 牛乳	海藻類
13	火	焼きそば 鶏の唐揚げ 枝豆 アンパンマンポテト ゼリー ジュース	シガーフライ お茶	かりん糖 牛乳	野菜類
14	水	麦ごはん 肉豆腐 切干大根のサラダ じゃが芋のゆかり和え メロン	バナナ 牛乳	おからスコーン 牛乳	海藻類
15	木	麦ごはん 魚の味噌煮 そうめん南瓜のツナサラダ 大豆入り五目きんぴら バナナ	チーズトースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	芋類
16	金	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 冬瓜ポタージュ グレープフルーツ	Caウエハース 牛乳	ケーキサレ 牛乳	芋類
17	土	豚丼 オレンジ	マリービスケット 牛乳	海老せん 牛乳	野菜類
19	月	麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンデー レバーのカレー揚げ バナナ	コーンフレーク 牛乳	ポテトとチーズの マフィン 牛乳	きのこ類
20	火	ごはん 魚のオランダ揚げ チーズポテト そうめん南瓜の中華和え すいか	芋けんぴ お茶	ケーキ 牛乳	野菜類
21	水	夏野菜カレー ツナサラダ チーズ(3上) グレープフルーツ	きなこ豆 牛乳	クールゼリー 牛乳 (3未・お茶)	大豆製品
24	土	和風スパゲティー オレンジ	ビスコ 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
26	月	ごはん 豚しゃぶサラダ さつま芋の天ぷら むらくも汁 グレープフルーツ	チョコイス 牛乳	枝豆 牛乳	海藻類
27	火	冬瓜の混ぜごはん お好み焼き風玉子焼き 大豆の磯煮 干草煮 バナナ	海老せん お茶	手作りオレンジゼリー 牛乳 (3未・お茶)	野菜類
28	水	ごはん いかのかりん揚げ カニ風味サラダ ピーマンとじゃが芋の細切り炒め オレンジ	きな粉トースト 牛乳	アイスクリーム お茶 (3上・Caウエハース)	魚類
29	木	麦ごはん 鮭のゆかり焼き 小松菜の炒め物 オクラの酢の物 バナナ	みかん缶 牛乳	すいか 牛乳	きのこ類
30	金	夏野菜ピザ おかかスパゲティー サラダ コンソメスープ グレープフルーツ	かりん糖 牛乳	芋けんぴ 牛乳	野菜類
31	土	ジャージャー麺 オレンジ	動物ビスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	緑黄色野菜