

# 食育だより

No. 5

平成21年8月21日

川崎愛泉保育園

暑い日が続き、いよいよ夏本番です。  
水遊びにレジャーなど、子どもたちにとって楽しみなことがたくさん。  
よく食べ、よく遊び、よく眠り、夏ばてをふきとばして元気いっぱい夏を楽しみましょう！

## 夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜には、水分とビタミンがたっぷり。  
暑さで弱る胃を刺激して消化を助け、身体にこもる熱をとる働きがあります。  
また夏の果物も利尿・整腸・発汗作用に働いています。



### きゅうり

たっぷりの水分が利尿作用を發揮し、むくみを解消。またほてった身体を冷やしてくれます。

- 選ぶときのめやす
- あざやかな緑色をして、トゲをさわると「いたい」と感じるくらいしつかりしているもの。



### トマト

栄養価が高い健康食品です。  
ビタミンたっぷりで血圧を低下させたりのイライラを鎮める作用もあります。

- 選ぶときのめやす
- 皮にツヤがあり、全体的に赤いもの。へたの緑が濃いもの。



### ナス

油との相性は抜群。いろいろな料理と相性が良い野菜です。身体の熱をとり、血の巡りをよくする効果があります。

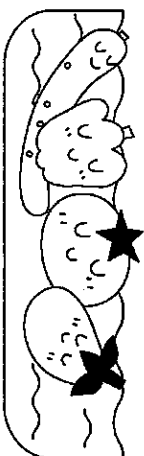
- 選ぶときのめやす
- 重い感じがするもの。へたのところのトゲがとがっているもの。



### きゅうり

甘味と水分で夏の疲れをとってくれます。  
利尿作用ゆからだを冷やす効果があります。子どもたちも大好きです！

- 選ぶときのめやす
- 緑色があざやかで絡模様がはっきりしたものの。種が黒いもの。



他にも野菜は、ピーマン、シタス、とうもろこし、さやいんげん、とうがん、枝豆など、果物はメロン、梨などが旬を迎えます。

献立にもたくさん取り入れています！

◇ スイート風卵焼き（トマト・ピーマン）

◇ 魚の南蛮漬け（トマト・きゅうり）

◇ 夏野菜のカレー（かぼちゃ）

◇ 野菜汁（冬瓜） などなど

◇ クラタンにナスを入れたり、きゅうりを胡麻油で中華和えにしてもおいしく食べられます。

フルーツポンチに聖抜きしたスイカを入れてもおいですね！

暑い日のおやつに、冷蔵庫で冷やして食べるとおいしい

## ひまわり羹

《材料》 10人分

（みかん羹）

- ・粉寒天 4g
- ・水 180cc
- ・砂糖 2/3カップ
- ・100%みかん果汁 350cc

（ぶどう羹）

- ・粉寒天 2g
- ・水 70cc
- ・砂糖 大さじ3
- ・100%ぶどう果汁 150cc

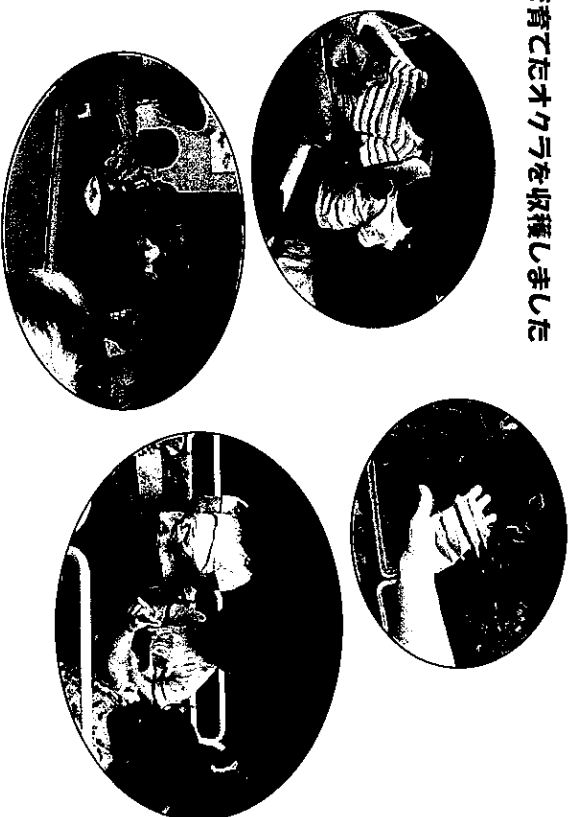
①粉寒天は分量の水で煮溶かし、更に砂糖を加えて、よく混ぜて、オレソジュースを少しずつ入れて、のばす。同じように、ぶどう果汁のものを作る。

②①をそれぞれ、バットに流し、冷やして一人分に切り分ける。

③ぶどう羹を真ん中に盛り付け、まわりにコロコロに切ったみかん羹を盛り付ける。



## 1歳児クラスで育てたオクラを収穫しました



収穫したオクラを触って大喜び。みんな興味深く見ていました。

給食室でゆでて美味しい、オクラをおひたしにして食べました。オクラの中が、どんなになっているかも見たのしながら楽しく食べました。

