

★きゅうしょくだより★

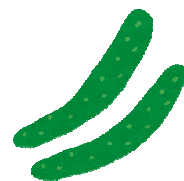
令和3年8月

みなみかせ保育園

いよいよ夏本番です。外でたくさん遊んで、バランスよく食べ、適度に水分補給をして、夜は十分な睡眠を取るとよいでしょう。大人も子ども元気に夏を過したいものですね。



おいしい夏野菜で夏バテを吹き飛ばそう

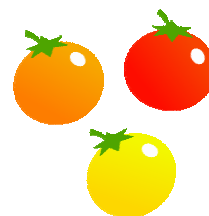


子どもに人気の夏野菜を使ったレシピをご紹介します。どれも調理は簡単です。ぜひおうちで作ってみんなで召し上がってください。トマトはビタミンと水分が豊富、きゅうりは利尿作用や余分な熱・塩分を取る作用などがあり、おいしいだけでなく、体にもやさしい効果がたくさんあります。

(材料は大人2人、子ども2人の4人分目安となっています。家族にあわせて調節してください。)

【トマトのマリネ】

- 材料 トマト1個・玉ねぎ 1/4 個
さとう大さじ1・酢小さじ2・塩ひとつまみ・オリーブオイル大さじ1
- 作り方 ①玉ねぎは薄くスライスしたあと水にさらししぼっておく。
②トマトを食べやすい大きさにカットし玉ねぎと調味料に漬ける



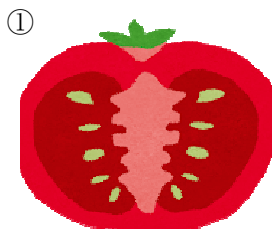
【きゅうりの中華和え】

- 材料 きゅうり2本
砂糖小さじ3・ごま油小さじ1・酢小さじ2・しょうゆ小さじ2・白ごま小さじ1
- 作り方 ①きゅうりを小口切りしサッと茹でて水にさらし水気を切っておく
②調味料を合わせ、その中にきゅうりを入れて味をなじませる

なんの野菜かな？



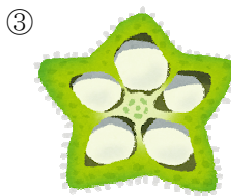
夏野菜の断面です。何の野菜か考えてみよう！



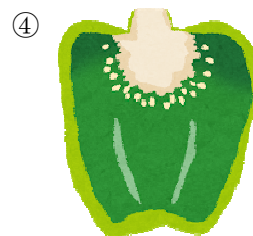
① 赤い色をしています



② みどり色で
細長い形をしています



③ 細長くて切ると
ねばねばしています



④ みどり色で
でこぼこしています