



夏野菜を食べよう



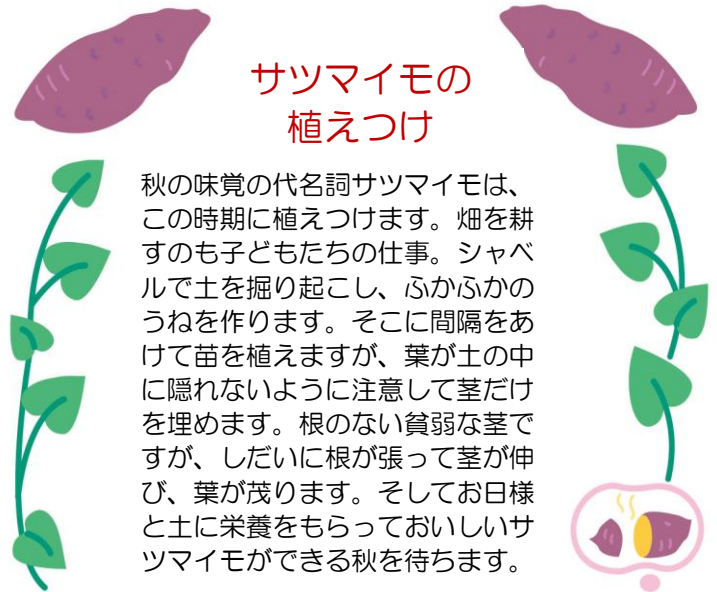
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- ・キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ・ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- ・オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



サツマイモの植えつけ

秋の味覚の代名詞サツマイモは、この時期に植えつけます。畑を耕すのも子どもたちの仕事。シャベルで土を掘り起こし、ふかふかのうねを作ります。そこに間隔をあけて苗を植えますが、葉が土の中に隠れないように注意して茎だけを埋めます。根のない貧弱な茎ですが、しだいに根が張って茎が伸び、葉が茂ります。そしてお日様と土に栄養をもらっておいしいサツマイモができる秋を待ちます。



6月のメニュー

散らし寿司



《 材料 4人分 》

- | | | | |
|--------|----------|------------|--------|
| ・ だし昆布 | 2 g | ・ 干しいたけ | 1枚目 |
| ・ 酒 | 少々 | ・ きゅうり | 1/2本 |
| ・ 酢 | 大さじ2 | ・ しょうゆ | 小さじ2 |
| ・ 上白糖 | 大さじ3と1/2 | ・ 三温糖 | 大さじ2/3 |
| ・ 塩 | 少々 | ・ しいたけの戻し汁 | 40g |
| ・ 刻みのり | 少々 | ・ 精白米 | 4人分 |
| ・ 人参 | 1/3本 | | |
| ・ ちくわ | 2本 | | |

《 作り方 》

- ① 米は洗ってからざるに上げ、1時間程おき、こんぶ、酒を加え、かために炊く
- ② 干しいたけは押し洗いをして、ぬるま湯で戻し、みじん切りにする
- ③ 人参、ちくわはせん切りにする
- ④ しいたけの戻し汁で②、③を煮、しょうゆ、三温糖で煮含める
- ⑤ きゅうりせん切りにしゆでて、水にさらし、塩もみにする
- ⑥ ①は蒸らしすぎないうちにバットにとり、合わせ酢（酢、砂糖、塩）を切るように混ぜる
- ⑦ ④も混ぜる
- ⑧ きゅうり、刻みのりを飾る

6/12 (金)

保育園定番
給食メニューです！

