

じんぐん

平成28年8月号 中山保育所

《元気に夏を過ごしましょう》

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、レジャーや行事などで生活リズムが乱れてしまいちなこの季節は、体の調子も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出てきたら、夏バテかもしれません。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に様々な工夫をし、夏バテを予防しましょう。

風味づけで食欲増進

食欲が落ちたときは、カシ一味などの香りや辛み、酢・梅干し・レモンなどの酸味、ごま油・しょうがなどの風味づけが効果的です。

ビタミンB₁で疲労回復

食事からとった糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB₁。不足すると疲労がたまりやすくなります。ウナギ、豚肉、大豆、玄米など、ビタミンB₁の豊富な食材を積極的にとりましょう。



夏野菜でクールダウン

夏が旬の野菜や果物には、体を冷ます効果があり、同時に水分やビタミン、ミネラルをとることができます。



じゃがいも収穫祭★

4月に種イモを植えてから、3か月。7月22日(金)にじゃがいもを無事収穫しました。今年は1種類(男爵)のじゃがいもを育て、水やりと草取りをせっせと行いました。収穫量はなんと26.8kgと大収穫!畑カレンダーにのせた大きさ以上のじゃが芋もありました。収穫当日は、食べないで2・3日おいてから昼食に味見程度のフライドポテトを予定していましたが、8月4日(木)の収穫祭に沢山味わうことにしました。じゃがいもの他にも、畑のミニトマト、人参、いんげん、ピーマン、なす、オクラ等などを収穫し、3種類のカレーを作ることにしました。

4日当日、年長さんは包丁を使って野菜を切り、年中・うさぎ・りすさんは野菜をちぎったり、皮をむいたり、どのクラスもクッキングをしてのカレー作りです(^_^)!どんなカレーになるか楽しみにしている子どもたちです。この日はお代わりが多いことを想定し、沢山ごはんを炊かないといけない日になりそうです\(^o^)/

そして、デザートは、待ちにまった畑で育てたスイカ!どのような味がするか楽しみです。

※畑で収穫した野菜を給食に入れたときは写真掲示しています。

<りす組クッキング>

しめじをちぎり、チキンカレーとして食べます。

<うさぎ組クッキング>

いんげん・ブロッコリーをちぎり、トマトつぶしをしてツナカレーを食べます

<きりん組年中クッキング>

いんげん・ピーマンをちぎり、トマトつぶしをしてポークカレーを作って食べます。

<きりん組年長クッキング>

人参・なすの皮をむき、じゃがいもを切ります。ポークカレーを作って食べます。

～おやつ参加と親子クッキング～

6月2日(木)ペンぎんぐみのおやつ参加から7月5日(火)のきりんぐみ親子クッキングの5クラスの試食を兼ねた懇談会が終わりました。各クラスのレシピは遅れて配布してしまいすみませんでした。試食についてはいろいろな声が聞こえ、中でもきりんぐみの「簡単フルーツピザ」はぎょうざの皮を使って作るピザですが「家に帰って作ってみました。ウィンナーとチーズの組み合わせも作って見ました～」という声をいただきました。