

# じんぐん



令和3年8月号 中山保育園

## 夏野菜を食べよう



8月もたくさんの夏野菜を給食で出します。7月の以上児のクッキング活動でも、夏野菜の働きについての話もしました。夏野菜にはキュウリ・ナス・トマト・ピーマンなどたくさんの種類があり、夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターでも手軽に作れます。中山農園でもいろいろな夏野菜を育てました。自分たちで苗を植え、種を蒔き、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別な美味しさのようです。

### 夏野菜の栄養

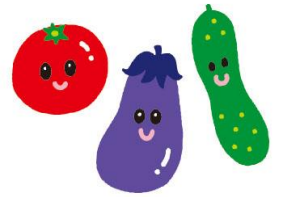
**トマト:** 赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効。

**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

(食育ガイド&おたよりデータ集 ナツメ社 より 抜粋)



## お店屋さんごっこ

先月のお店屋さんごっこでは、給食室も以上児のクラスにお弁当屋さんを開店しました。本当に食べられるお弁当です。

お弁当は栽培活動で各クラスが育てている野菜を使った、お弁当にしました。残念ながら、全て収穫した物を使って作るというところまではいきませんでした。自分たちが育てている野菜も、こんな風なメニューになるんだなと思ってもらえたらと思いました。きりん組さんとのコラボ企画として、年長児には「夢のおにぎり」のテーマで描いてもらったおにぎりを、お弁当のラッピングとして作りました。年中児にはお品書きのメニューに色を塗ってもらいました。

8月3日には未満児クラスのお店屋さんごっこなので、りす組がお弁当になります。



夢のおにぎり……年長児



お品書き……年中児

## 今月の献立から

### えだまめ:

宮城県の郷土料理のずんだ餅。お盆に食卓に出るご家庭もあるのではないのでしょうか。ずんだ餅に使う『ずんだ』は、枝豆を柔らかくゆで、すりこ木などを使って、すりつぶし砂糖と塩で味を調えます。枝豆はビタミンCを多く含み、食物繊維も豊富な夏野菜です。

### 油麩(仙台麩):

宮城県の郷土食材である、油麩。油麩は小麦粉を水で練りながら、粘りの元である、グルテンを取り出し、これを成型して油で揚げたものです。

お盆やお彼岸に食べられる、おくずかけや、ナスと一緒に郷土料理のナス炒りに入れたりします。

## お盆にはご先祖様に感謝します

お盆とは、ご先祖さまの霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。お盆の期間は一般的に8月(8月13日~16日)に行われるところが多く、東京など関東圏の一部では7月(7月13日~16日)に行われているそうです。ご先祖様を迎えるにあたり、迎え火をたいたり、ナスとキュウリで作った『精霊馬』を飾って待ち、食事は精進料理を食べたりします。精進料理は肉や魚を使わず、野菜や豆腐・穀類などの素材の味を生かした料理です。