



おおきくなーれ



厳しい暑さを乗り切りましょう

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスの良い食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って体調を整えていきましょう。

旬の食材

◎なす

なすは夏から秋が旬で食物繊維、カリウム、ビタミンE、葉酸を多く含みます。なすは切ったまま放置すると褐変しやすいので、切ったら水に浸けて酸素との接触を遮断します。

皮の色素「ナスニン」は100℃未満の加熱では変色や脱色をしますので、揚げ物や炒め物などでは高温で調理します。みそ汁などの汁物では、皮を縞目にむいたり、沸騰した状態に入れたりすることで汁が黒くなるのを防げます。



郷土料理:ずんだ

ゆでた枝豆をつぶして砂糖を加えた「ずんだ」を餅や団子にからめて食べるずんだ餅は宮城県を代表する郷土料理です。

保育園では以上児クラスで「ずんだ団子」、未満児クラスは「ずんだ蒸しパン」で味わいます。

一番手間がかかる、ゆでた枝豆をさやから出し薄皮をむく作業はひまわり組と、さくら組がやってくれる予定です。



絵本給食 第二弾 ～きんぎょが にげた～

絵本給食の第二弾は、『きんぎょが にげた』の世界をイメージしたゼリーを作りました。りんご味のゼリーの上に、いちご味のゼリーの金魚を泳がせました。

当日は保育園の中にも、逃げだした金魚があちこちに隠れていました。その数全部で14匹。クラスの前や廊下の掲示板、もちろん給食室の窓にも…。大小さまざまな大きさの金魚ですが、絶対すぐには見つからないと思ったのに、さすがひまわり組のこども達には「もう全部見つけたよ」とあっという間に見つかってしまいました。

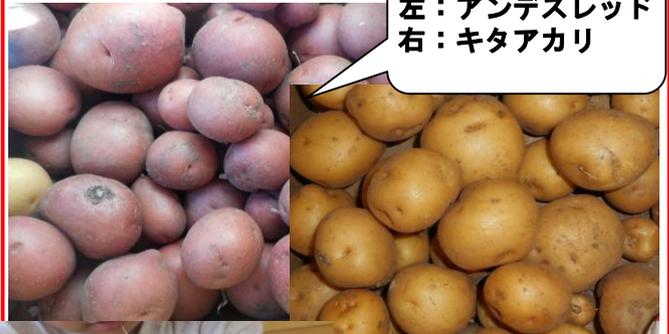
いちご味の金魚はツルツルとスプーンからも逃げたようで、すずらん組では本当に「きんぎょが にげた!」となったようです。



栽培活動

年々夏の暑さに悩まされている菜園活動。今年は特に酷暑により、思っていたほどの収穫がなくちょっぴりさみしい栽培活動です。

ひまわり組さくら組で育てたじゃがいもは、キタアカリよりもアンデスレッドの方がたくさん収穫できました。こども達からはフライドポテトで食べたいという声がたくさん上がっています。



左：アンデスレッド
右：キタアカリ



ちゅうりっぷ組のとうもろこしです。とうもろこしの皮むきもみんなで経験することができました。間引いたヤングコーンもおいしくいただきました。畑にある最後の一本、おいしくできるといいな。