

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和5年8月号 中山保育園

お盆は夏野菜で精進料理



仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を活かすために調味料を控えたり、食材を余すところなく使い切って無駄を出さないようにしたりするのが特徴です。

旬の食材から

【オクラ】

食物繊維の一種、ペクチンと糖たんぱく質の一種ムチンがネバネバのもとです。コレステロール値を下げ、腸内の善玉菌を増やします。整腸作用があるため下痢便秘どちらにも効き、たんぱく質の消化・吸収を助ける効果もあります。



【かぼちゃ】

ビタミンEやβカロテンが多く含まれ、抗酸化作用が期待できます。βカロテンには、皮膚や粘膜を強くする働きが、ビタミンEには、血管を広げて血流を良くする働きがあります。

また実は皮や種にもビタミンやミネラルが豊富です。

カットした物は、種の部分を取り除いてからラップにくるんで保存すると痛みにくいです。



おにぎり作りは楽しいな♪



保育園でのクッキング活動では、クッキーやゼリーを作るのも楽しいのですが、子どもたちはおにぎりを作るのもとても大好きです。かわいらしい手でおにぎりを握る姿は、なんとも微笑ましい光景です。

暑くて台所で火を使うのも嫌な時は、ごはんだけを炊いてみんなで好きな具を混ぜ込んだり、包んだりしておにぎりパーティーはいかかでしょうか。味の新発見があるかもしれませんね。

こんな本を見つけました。この中からご紹介！

【ウインナーとコーンのおにぎり】

輪切りにしたウインナーをカリカリに焼いて、コーン缶の水気を切り、ウインナーと一緒にごはんに合わせて。

【ピーマンとツナのおにぎり】

フライパンに細かく切ったピーマンとツナ缶を油ごと入れ炒め、ごはん混ぜる。



楽しかった～美味しかった～夏祭り

今年の夏祭りは親子揃っての参加で、給食室もホールを使って「たべものやさん」を開店しました。お菓子のセットには、給食室の先生が得意の手先の器用さを活かし、折り紙のおまけをつけました。

また、前日の給食メニューは一日を通して、「お祭りメニュー」にしました。今年はそのメニューを、提灯にして年長児に色を塗ってもらいメニューを書いてもらいました。その提灯を掛け紙にしたお弁当を、きりん組のお昼のお弁当に使いました。「うわー全部好き」「給食室の先生みんな天才」

「かわいい」と歓声があがり、給食室の先生たちも、元気をもらいました。お昼には焼きとり・ゆで枝豆・

トウモロコシなど午後のおやつは焼きそば・チョコバナナ

と一日通してお祭り気分も盛り上げ、翌日の夏まつりを心待ちにしました。

