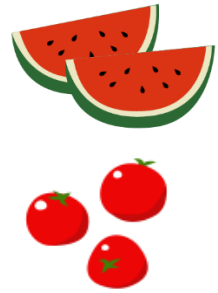


# ごはんだよ

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

8月号



## 旬の味

夏本番！ 梅雨が明け、毎日暑さが続いています。  
家の中でも外でも、十分な水分補給で熱中症を防ぎたいですね。

夏の暑さから体を守ってくれるのが、夏野菜です。体の中にもった熱を外に出す働きがあります。旬の食材には、その季節を健康に過ごすための栄養が入っています。

栽培技術の向上や流通の発達などで、どこでも1年中食べられる野菜が増え、とても便利になりました。スーパーやコンビニでは、買ってそのまま食べられる、お惣菜やお弁当といった利用も増えているようです。その便利さに頼りすぎると、子ども達が食材本来の姿や味を実感する機会が少なくなってしまうかもしれません。

野菜を育てたり、収穫したり、調理したりという、「食事が出来るまでの過程」を知ることは、子ども達に食への興味をもたせられる一番のきっかけづくりになります。

夏には、おいしい野菜がたくさん出回ります。  
旬の食べ物を食卓に並べ、旬を感じられる心を育てたいですね。



## 高野豆腐の煮物

< 材料 >	4人分	< 作り方 >
・高野豆腐	25g	①高野豆腐は水に浸して戻し、よく水気を絞って食べやすい大きさに切る。
・鶏もも肉	80g	②干しいたけは、水で戻し食べやすい大きさに切る。
・玉ねぎ	80g	③玉ねぎ・にんじんも食べやすい大きさに切る。
・にんじん	40g	④鍋に☆と玉ねぎ・にんじん・干しいたけをいれて煮る。
・干しいたけ	8g	⑤火が通ってきたら、鶏肉・高野豆腐を入れて、鶏肉に火が通るまで煮る。
☆出汁	400cc	
☆薄口しょうゆ	大さじ1.5	
☆砂糖	小さじ1	
☆みりん	小さじ1	



7月に龍華・宮・こま草、それぞれの園で年長さんが春から大切に育ててきた野菜を使ってカレー作りをしました。

小さな手で包丁を握り、左手を猫の手にしてくるっと丸め、上手に野菜を切る子どもたち・・・その目はまっすぐ野菜を見つめ、ワクワクしている気持ちがいっぱい伝わってきました。

楽しい体験は、苦手な食べ物を克服する力になったり、食べ物を大切にしたり、さらには、それに携わる多くの人々に感謝する心が育ちます。人が集う機会が増える夏。お家でも子どもたちと一緒に食事づくりの楽しい体験ができればいいですね。