

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

梅雨もおわり夏本番の暑さです！！

夏の暑さから体を守ってくれるのが、夏野菜です。夏野菜は水分を沢山含み、体の中にこ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。

保育園では、給食でつかう冬瓜を見たり、とうもろこしの皮むきをしたり、子ども達が食べ物に興味を持てるような取り組みをしています。食材の産地や栄養についても伝えていきます。最近、子どもたちの食べ物への興味や関心が広がっているのを感じています。

旬の野菜を育てて収穫したり、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、子ども達が食への興味をもつ、一番のきっかけづくりになります。一緒にスーパーにいった、旬の野菜や魚の名前を覚えたり、どんなふうに調理したらおいしいか、子どもと一緒に話をするのもおすすめです。



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。

トマトと卵のスープ



< 材料 >

5人分

- ・トマト 1個
- ・たまねぎ 半玉
- ・レタス 2~3枚
- ・卵 1個
- ☆水 700ml
- ☆野菜フイヨン又はコンソメ 適量
- ☆塩 適量

< 作り方 >

- ①トマトは角切り、玉ねぎは5mm幅程度のスライスにする。
(皮が気になる人は湯剥きする)
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③卵は溶いておく。
- ④鍋に☆と玉ねぎを入れて火にかける。
- ⑤玉ねぎに火が通ったらトマトとレタスを入れる。
- ⑥軽く煮立ったら卵を流し入れる。
塩で味を調える。



鶏がらスープの素でもおいしくできます！！
ほうれん草・にら・きのこなどでもOKです。
サッと作れて朝ごはんにもおすすめです！