



令和3年 7月

東戸塚らびっと保育園

ジメジメとした梅雨が終わり、ついに夏本番です！

気温も高く日差しも強くなるこの季節、暑さにより体力が低下し食欲が落ちることがあります。当園では暑い日でも食べやすい給食・おやつを提供を努めていきます。



旬の野菜を食べよう！

作今は、ビニールハウス栽培が発達して、1年中様々な野菜が食べられるようになりましたが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しいですね。自園では、旬の野菜を取り入れたメニュー構成にしています。

ズッキーニ・トマト・胡瓜・オクラなどを使用しています。



先日の懇談会に持ち帰ったきゅうりは召し上がって頂けたでしょうか？胡瓜はこの時期、旬をむかえる野菜の一つです。胡瓜にはむくみを解消してくれるカリウムや免疫力を高めたり美肌づくりに貢献したりするビタミンC、便秘解消に効果が期待できる食物繊維などが含まれています。また水分が多いため体温を下げる効果があります。



懇談会メニューで紹介して、好評だった高野豆腐を作ったメニューをもう1品紹介します。

～高野豆腐のフレンチトースト風～

材料（4人分）

高野豆腐1枚 バター適量

砂糖4g 牛乳適量

作り方

- ① 鍋に牛乳・砂糖・バターを入れとがす
- ② ①の液に高野豆腐を浸す
- ③ 2時間ほどおく
- ④ フライパンで両面きつね色になるまで焼く。



～園で使用している砂糖の紹介～

懇談会でもお話しさせていただきましたが、園では以下のきび糖とグラニュー糖を使用しています。



### ☆園での食育活動について☆

6月17日ににじ組さんとそら組さんが夏野菜スタンプをしました。  
今回はピーマン・ゴーヤ・オクラを使用しました♪



そら組さんが育てているトマト・胡瓜・オクラも花が咲いたり、実が出来ていたりとぐんぐん成長していてきゅうり・オクラは何個か収穫できました。まだまだたくさん収穫できるといいなー♪  
お帰りの際にぜひ見てみてください！



園の玄関に食育活動に使う野菜を展示することがあります。

お迎えの時に触ってもらい親子の会話に出してもらえたらと思います。

今後も旬の野菜など展示していこうと思いますので是非触れてみてください。