



7月号

真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症の予防のためにも日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるようにしましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が大切です。気を付けながら、夏のひと時を楽しみたいですね。

6月17日 日曜日 ひまわりクッキング <フルーツパフェをつくったよ!!>

カステラとバナナを包丁で切りました。子どもたち特製のカップにカステラ、バナナ、ホイップクリーム、みかん缶、バニラアイスクリーム、ポッキー、小枝チョコなど……盛り付け。見た目にもおいしそうなお、オリジナルのパフェの出来上がり♡
あっという間に、食べ終わってしまいましたよ。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子どもも多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

枝豆がんと	子ども1人分		
枝豆(むき身)	10g(約15粒)		
にんじん	5g	生姜汁	0.2g
玉ねぎ	5g	ごま油	0.5g
木綿豆腐	55g	濃口醤油	少々
塩	0.2g		
片栗粉	1.5g		

- 1・枝豆はゆでてさやから出す。にんじんは、長さ2.5cmの短めの短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2・豆腐は押し水切りしておき、くずす。塩と片栗粉、生姜汁を加えてよく混ぜる。(すり鉢ですってもよい)
- 3・2に1を加えてまんべんなく混ぜ合わせ、丸く平たい形にする。
- 4・フライパンにごま油をひいて、3を並べ、両面に焼き色が付くまで中火で焼く。焼き色が付いたら、弱火にしてじっくり焼き上げる。仕上げに醤油で風味を付ける。

エネルギー 72Kcal たんぱく質 5.2g
脂質 3.8g 鉄 1.1mg

