



清水台幼稚園

小規模保育 つぼみ

平成30年度

食育通信



連日蒸し暑い日が続き、体も疲れやすくなっています。夏野菜は、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含み、また、体の余分な熱を取ってくれる作用があります。食欲がおちやすい時期ですが、夏野菜を上手に取り入れて元気に夏を乗り切りましょう。



旬の食材

◎夏期は、きゅうり・トマト・なす・レタス・かぼちゃ・枝豆・冬瓜などがおいしい季節です。



レタス 約95%が水分で出来ているため栄養価は多くないものの、β-カロテン、ビタミンC・E、葉酸、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維などをバランスよく含みます。

おいしい見分け方は、葉が淡い緑色で、ふんわりとゆるく巻き、まん丸より少し横に平べったい形で、重すぎず、芯の切り口がきれいでみずみずしいものが良いでしょう。

6/22◇レタスサラダ◇

<材料>2人前

レタス 1/2 玉、きゅうり 1/2 本、ハム 2 枚、

酢大さじ 1、薄口しょうゆ小さじ 2、砂糖小さじ 1 と 1/2、サラダ油小さじ 1 ← 合わせておく(★)

<作り方>

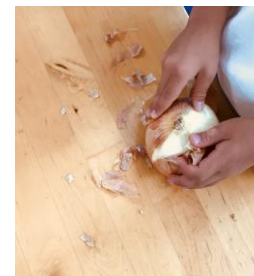
レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは薄い小口切りにし、ハムは 1cmの角切りにする。

★の入ったボウルにすべて合わせて完成。



6/7 年長組さん

お泊り保育に向けて、玉ねぎの皮むきとピーラーを使って人参の皮むきをしました。ピーラーを使うのが初めてのお友だちもみんな上手にむけていました。



6/11 年中組さん

京野菜の一種、伏見とうがらしのへたと種を取り、一口大にちぎるお手伝いをしました。普段なら苦手なものもクッキングをするとなん自然と食べられるように◎

6/21 年少組さん

幼稚園で初めて玉ねぎの皮むきに挑戦しました。自分の手より大きな玉ねぎでしたが、指先を器用に使って一枚一枚丁寧にむいていました。



☆今月の平均摂取量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩
清水台幼稚園	539kcal	22.4g	12.6g	1085mg	149mg	2.6mg	285ug	0.42mg	0.26mg	61mg	7.5g	1.7g
小規模保育つぼみ	446kcal	18.7g	12.5g	755mg	190mg	1.7mg	156ug	0.31mg	0.31mg	32mg	4.0g	1.5g