

# 8月 食育だより

北方なかよし保育園  
令和4年8月1日

5月に植えたトマト・キュウリ・ピーマン・ナスが、すくすく育ち収穫の時を迎えています。キュウリは塩もみやサラダにして、ナスはみそ汁に、ピーマンは炒め物などにして食べていますが、トマトは赤くなるまで、もう少し時間がかかりそうです。

苦手な野菜も、自分たちで育てると格別のおいしさのようです。

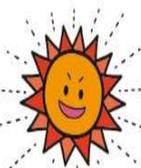


## 水分補給は こまめに！！

今年の夏は、雨の日がほとんどなく日差しがとても強いです。

のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給が重要なため、保育園では給食やおやつ以外の時間にも、お茶を飲んでいきます。

ご家庭でも、こまめに水分補給を行ないましょう。また食事にも汁物や水分の多い野菜や果物を取り入れることで、熱中症のリスクを下げることができます。



## とうもろこしの 皮むきをしたよ！

先日、おやつで提供したとうもろこしの皮むきを、ぞう組に手伝ってもらいました。皮が何枚にも重なっていて、とても力のいる作業でしたが、さすがはぞう組！色々な角度からとうもろこしを眺め、考えながらむいていました。

ゆでたとうもろこしは粒が大きくて、黄色が鮮やかでした。「子ども達、たべてくれているかな？」と、様子を見に行くと、すでに食べ終わっていて、「おいしかった！」の声をたくさん聞かれました。



## ☆三色まぜごはん☆

<材料・・・ごはん2合分>

○米・・・2合

○卵・・・2個

○小松菜・・・1/2束

○塩昆布・・・12g

○炒りゴマ・・・5g

○サラダ油・・・適量

<作り方>

- ① 米は洗って炊いておく。
- ② 卵は溶いて、鍋に油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ 小松菜は1～2cm長さに切り、さっとゆでて軽く絞る。
- ④ 炊き上がったごはん、①・②と塩昆布・炒りゴマを入れ、混ぜ合わせる。

たくさん汗をかく時期ですが、汗と一緒にカルシウムや鉄分も流れていきます。両方を豊富に含む小松菜はいかがですか。