



給食だより

2022年8月
沼袋西保育園
栄養士

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏本番ですね。

夏バテで食欲が落ちがちな季節なので調理にも工夫していきたいですね。

今月は、夏野菜などの旬の食材を紹介します。夏野菜をたくさん食べ、暑さ対策をしましょう。

旬の食材

桃

バラ科の木になる果実で、たっぷりの果汁と香りの高さが特徴です。中国やヨーロッパから伝わり、日本で様々な品種が生まれました。

購入する際は、甘い香りがあり、皮のうぶ毛がきれいなものを選びましょう。傷みやすいので、熟したら早めに食べるのがおすすめです。

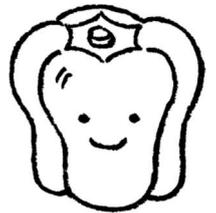


旬の食材

ピーマン

1年中お店に並びますが、露地物の旬は6月から9月です。苦味があるので苦手な子も多いですが、縦に細切りにすると食べやすくなります。

輪切りにすると青臭さが出てしまうので、注意しましょう。お店で選ぶときは、ヘタが乾燥しておらず、ツヤのあるものをおすすめです。



旬の食材

とうもろこし

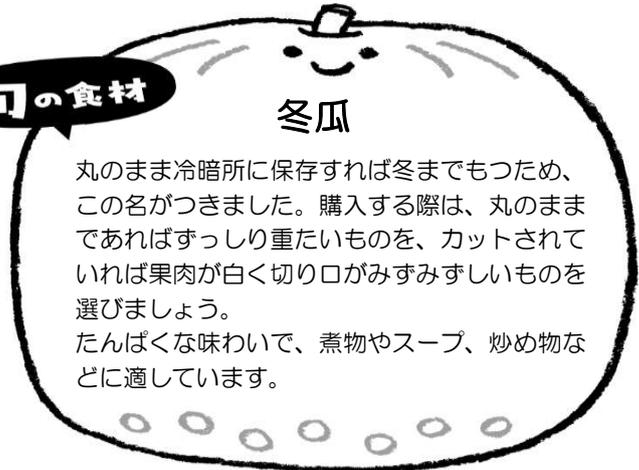
米、麦と並び世界三大穀物の一つで、主食として食べられている国もあります。日本で主に食べられているのはスイートコーンという甘味の強い品種で、子どものおやつにも適しています。ぷりぷりの食感を楽しむために、茹ですぎないように注意しましょう。



旬の食材

冬瓜

丸のまま冷暗所に保存すれば冬までもつため、この名がつけました。購入する際は、丸のままであればずっしり重たいものを、カットされていれば果肉が白く切り口がみずみずしいものを選びましょう。たんぱくな味わいで、煮物やスープ、炒め物などに適しています。



食欲が増す調理の工夫

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。酢やレモン汁で少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味付けをする、ショウガなどの薬味で下味をつけるなど、一工夫で箸が進みやすくなります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

沼西クッキング

8月5・19日 きなこクッキー作り
4・5歳クラスで日にちを分けて行ないます。
日程が決まりましたら、お知らせします。

三角巾、エプロン、マスク等、準備よろしくお願ひいたします。
※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

また、野菜を触るなどの日常的な食育も行ないます。

