

7月食育だより

梅雨の合間の晴れた日には、思いっきり外遊びを楽しんでいるお子様たち。気候の変化も大きくなるこの時期は、子どもたちの体調管理に気を付けながら過ごしていきたいですね。食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりと食事をとるようにしましょう。太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、夏バテ予防や改善に効果が期待できる栄養がたくさん含まれています。御家庭での献立にもぜひ取り入れてみてくださいね。

わんぱく農園のきゅうりの収穫 始まりました！

ゆり組さんが当番で給食に使うきゅうりの収穫を手伝ってくれています。



新じゃがのおいしい季節です

じゃがいものひみつ

「ジャカルタから来たいも＝じゃがたらいも」がなまって「ジャガイモ」になったといわれているよ。



じゃがいもはデンプンを主成分として、ビタミンCやカリウムなどが豊富に含まれているよ。なかでもビタミンCはりんごの約5倍含むことから「畑のりんご」とも呼ばれているよ。

じゃがいものビタミンCはデンプンで包まれているため、茹でた時や保存時に損失が少ないのも特徴のひとつだよ。

根菜類だと思われがちですが、じつは茎がふくらんでできた部分が「じゃがいも」なんだよ。「根」ではなく「茎」を食べているんだね。

◆6/23(金)じゃがいも掘りをしました！

わんぱく農園で採れたじゃがいもはフライドポテトやカレーライスなど、幼稚園の給食で使っていきます。お楽しみに♪

電子レンジですぐ作れる♪

じゃがバター



◆材料
じゃがいも(中)1個
バター 適量

じゃがいもを洗ったり、キッチンペーパーで包んだり、お子様の簡単なお手伝いにもなりますよ♪

◆作り方
①じゃがいもを濡らしたキッチンペーパーで包み、その上からラップで包みます。
②電子レンジ500Wで5分ほど加熱します。竹串がスッと通れば出来上がりです。
③ラップをはずし、十字に切り込みを入れてバターをのせれば完成です。

*加熱後は熱いのでやけどに注意して下さい