チイキッズあいずみさかふじ保育園

春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。気温や湿度が高くなり、食欲もダウンしがちです。 晴れ間には外で体をたくさん動かし、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

## おもいっきり給食



**くカミカミごぼうチップス>** 

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです!



6月4日~10日は、「歯と口の健康習慣」です。いま が旬の「新ごぼう」を使用した、歯を強くするレシピを ご紹介します。また、ごぼうには食物繊維が多く含ま れるため、整腸効果も期待できます。

#### <材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

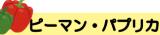
- ・新ごぼう 1本
- ・揚げ油 適量
- 食塩 1 g



#### <作り方>

- 1. ごぼうを5 cmくらいの長さに切り、スライスする。
- 2. 1を水にさらす。 よく混ぜる。
- 3. 2の水気を切り、油で揚げる。
- 4. 3に食塩をふる。

## 旬の食材



どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です ビタミンCが豊富に含まれていて、野菜の組織が しっかりしているため加熱してもほとんど損な われないのが特徴です。

### とうもろこし

甘味が強く、子どもにも大人気のとうもろこしも、 今の時期から夏にかけて旬を迎えます。糖やデン プンなどの炭水化物、ビタミンEやB1、食物繊維 などが豊富で、エネルギーの補給に適しています。

#### さくらんぼ

日本産のさくらんぼもアメリカンチェリーも今が 旬!さくらんぼはビタミンA・B・Cなどのビタミ ン類が豊富に含まれていて、アメリカンチェリーに は疲労や肌荒れの原因になる身体の酸化を防いでく れるポリフェノールが豊富に含まれています。



# そら豆の皮むき



















さやを割ってみると、中からそらまめくんが出てきて子どもたちは大喜び!小さいそらまめくんか ら大きいそらまめくん…そらまめ一つひとつの大きさの違いに興味津々でした。また、さやを触り「ふ かふかやな!」とお友だちとの会話が弾んでいました。

子どもたちが剥いたそら豆を使って、午後おやつに『そら豆とポテトのポワレ風』を提供しました。 チーズの風味もあり、「おいしい~!」と食べてくれました。 いつもは苦手な子も食べようと挑戦する 姿も見られましたよ。