

いよいよ夏本番です。夏が旬の野菜は、たっぷりの太陽を浴びて育つため、栄養素を豊富に含んでいます。親子で一緒に夏野菜を使ったメニューを考えたり、作ったりしてみたいはいかがでしょうか。

おいっきり給食

<鶏肉のマーマレード焼き>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人1人分（対象年齢3歳以上）

- ・鶏もも肉 40g
- ・マーマレードジャム 3g
- ・おろし生姜 0.1g
- ・おろしにんにく 0.1g
- ・しょうゆ 1.5g
- ・酒 0.8g



<作り方>

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
2. マーマレードジャム、おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆに鶏もも肉を漬ける。
3. 170℃に予熱したオーブンで13分焼くか、フライパンで両面を焼く。

旬の食材



モロヘイヤ

他の緑黄色野菜の群を抜いて、カロテンや多くのビタミン類が豊富です。特にカロテンはにんじんの約1.4倍で、また普段の生活で不足しがちなカルシウム、鉄分なども含まれます。



おくら

オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は主に食物繊維です。また、ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



すいか

すいかはキュウリと同じ<ウリ科>で、果物ではなく野菜に分類されています。みずみずしく、疲労回復に効果のあるカリウムが含まれるので、夏場の水分補給にもおすすめです。



食べ物ゲーム



3色分類の復習を兼ねて、食べ物ゲームをしました。担任の先生に箱の中に入った食べ物のイラストを引いてもらい、出てきた食べ物を3色分類に色分けをします。「ブロッコリーは緑レンジャーやな！」と自信満々に答えてくれる中、バナナが出てくると「黄色レンジャー！」「緑レンジャーちゃん？」とさまざまな意見が出ました。「バナナは黄色だけど、緑レンジャーの仲間で風邪をやっつけてくれるよ！」と伝えると納得している様子でした。給食を食べる時にも、3色分類を意識しながら食べていましたよ。



サンドイッチをつくったよ



夏野菜のひとつ、『きゅうり』を使ってサンドウィッチを作りました。きゅうりとツナをマヨネーズで和えた具材を食パンの上にスプーンでのせていきます。最後に食パンでサンドして完成です。自分で作ったサンドウィッチは格別で「おいしい！」「またつくりたい！」と喜んでいました。