

いよいよ夏本番!!真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。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。暑さやエアコンなどで体が疲れやすくなり、夏バテになりがちなこの季節! 毎日ご飯をしっかり食べて暑い夏を乗り切るためにも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。



夏野菜ピザ

3歳児未満1人分

◆作り方◆

- ①なすは皮をむいて薄い輪切りにする。
- ②ピーマン、玉ねぎ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ③鉄板になすを並べ、ケチャップをぬる。
- ④③の上にピーマン、玉ねぎ、ベーコンをおいて、チーズをのせる。
- ⑤180度のオーブンで10～15分焼く。

◆材料◆

ベーコン	4.0 g
なす	20.0 g
ピーマン	2.0 g
玉ねぎ	3.0 g
ケチャップ	3.0 g
とろけるチーズ	3.0 g



～● 野菜に触れよう! ●～



7月は子どもたちと大切に育ててきた夏野菜を収穫し、みんなで洗ったり、種を取ったり、皮をむいたりして触れ合いました。ひよこ組さんは水でパシャパシャと野菜を洗い、あひる組さんは指先を使って一生懸命にピーマンの種を取っていましたよ。うさぎ組さんは玉ねぎの皮むきに挑戦!! 中から白い部分を見つけると「やったー」と満面の笑みで綺麗にむかれた玉ねぎを見せしてくれました。午後おやつに「夏野菜ピザ」としてみんなでおいしくいただきました。

