

まだまだ梅雨が明ける様子がなく、湿度が高い日が続いていますね。突然気温があがったり蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には特に注意が必要です。こまめな水分補給とバランスのとれた食事と睡眠を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

7月の献立「大分県の郷土料理」

7月25日に大分県の郷土料理である「とり天」と「だんご汁」が出ます。大分名物であるとり天は、下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げたものです。だんご汁は、小麦粉を練ってだんごにして汁に入れる料理です。平たく伸ばすことで汁で煮込んだ時に味がしみこみやすくなります。



旬の食材



かぼちゃ

ビタミンC・B1・B2・Eなど、抗酸化作用の高いビタミンが豊富で夏バテ対策にも効果的です。ほくほくと甘いので、おやつに取り入れるのがおすすめです。



なす

身体を冷やす効果があり、油との相性が抜群！揚げなすにしてから味付けをすると、子どもでも食べやすくなります。



トマト

ビタミン類が豊富なだけでなく、リコピンという免疫力を高め抗酸化作用をもつ栄養素がたっぷりと含まれています。ちなみに、普通のトマトよりもミニトマトのほうが栄養成分が多く含まれています。

6月の食育活動

6月はいろいろな素材の感触を楽しもう！ということで、「感触あそび」をしました。小麦粉・パスタ麺・寒天・高野豆腐の素材に触れてみました。スプーンや Tongue を使ったり、手でこねたりして、先生や友だちとおもいっきり楽しみましたよ♪

