

7月 給食だよ!



令和5年6月30日発行

長雨が続き、アジサイの花にはカエルやカタツムリが集まってくるようになりました。そして、蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い食品の取り扱いにも十分気を付けて、元気に過ごしていきましょう。

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

《グリーンピースの豆剥き・さつまいもの苗植え》

5月末に、保育園の畑で収穫したグリーンピースの豆剥きをしました! プチプチと弾けるものや、中にいっぱい豆が詰まっているものなど、子どもたちは剥きながらとても楽しそうにしていました! 剥いたグリーンピースは、翌日豆ごはんにして食べました。みんなで剥いた豆だからか、より一層美味しく感じられました♡

6月上旬には、保育園の畑にさつまいもの苗を植えました! 収穫は10月ごろになると思います。どんなふうになるのか、今から楽しみです! 大きなさつまいもになりますように!

