

きゅうしょく つうしん

2024.6.28 Vol.3 荒塚 居 仲川

梅の季節がやってきました



毎年恒例の、ピッコロの梅仕事シーズン到来！今年も農作物の生育状況や、価格高騰が心配されましたが、キレイな梅がにこにこ届きました。



みんなが梅のおへそ取り。やまごみえんは初めてのトコイ。みんな真鍮！！



「おいしいな〜ん」ビシゴト一回のハダツエをひかせます。

梅ジュース

おへそ(ハタ)を取った梅をフォークで立てエキスが出やすくした後、ハチミツを加えて仕上げます。2週間経つと今、かなりエキスが上がりてきました。フェル後の一服、楽しみですね。

梅干し

やまごみえんがつけました！

もうすっかり手慣れたおへそ取りをリズムよくおこなう。塩と交互に重なるように壺の中へ。その後梅酢が上がりてきたら、赤しそを入れていきます。完成した梅干しは、お泊まり保育の朝ごはんのおやつに登場！！



おいしいおかあひよごみえん



ひよごみえんの離乳食には「おかあ」がよく登場します。【豆腐+魚】【じゃがいも+鶏肉】などなど、レパートリーににこにこ。片栗粉と少しのおしょうゆを加え小エん〇にしてこんがり焼きます。手づかみでも食べやすく、素材の味もよく活きていて、2個、3個と食べ比べもできる。大好きなお口でパクッ！！みんなおいしいおかあ♡



夏バテに注意



夏バテしないためには「食事・睡眠・運動」の生活リズムを整えることが大切です。食べることが体づくりの基本となります。豚肉や夏野菜、大豆製品は夏バテ予防にも効果的なので夏バテする前にしっかりと栄養のある食事をして対策をしましょう！！

また、暑いからといって冷たい食べ物や飲み物ばかり摂取することにも気をつけてください。冷たいものは胃腸に負担をかけてしまい、食欲低下にもつながります。特にジュースには糖分が多く含まれているので、気を付けましょう！！

7月の旬の食材

いわし

カルシウムが多く含まれています。しかもカルシウムを体内に取り込みやすくするビタミンDも含まれているので、効率よく摂取することが出来ます。骨や歯を強化し、骨粗鬆症を予防するのに効果的です。

なす

ナスに含まれる食物繊維は、腸内で善玉菌を増やし、おなかの調子を整えてくれます。特に、ナスには水溶性食物繊維が多く、便の量を増やし腸を刺激してくれるため、便秘の改善や予防に効果的です。



スイカ

スイカはカリウムが豊富です。カリウムは食事で摂り過ぎた塩分を尿中に排泄する働きがあるので、むくみ解消や高血圧予防が期待できます。甘いスイカはシマ模様の黒い部分が色濃く、緑との境目がはっきりしています。良く見ると黒い所が盛り上がっている感じに見えます。これはスイカが新鮮な証拠です。



給食レシピ ☆バナナケーキ☆

- 材料
- ホットケーキミックス 200g
 - バナナ 200g
 - 砂糖 50g
 - 水 150cc

- 作り方
- ①ボールに皮をむいたバナナと砂糖を入れる。
 - ②①を手やマッシャーでつぶす。
 - ③②にホットケーキミックスと水を入れて混ぜ合わせる。
 - ④③をカップや型に流し入れて、180度のオーブンで20分程焼いたら完成！（串などで刺して生地が付いてこなければOK）

保育園では卵や牛乳などを入れずに作っていますがしっかりとおいしいバナナケーキに仕上がります！！

