

給食だより

No. 2

法光院こども園 2022年 8月17日発行

<https://www.houkouin.com>

杉本 浜田

せみの声に夏本番を感じます。毎日の暑さで熱中症や水分不足にならないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう！8月31日は8(や)3(さ)1(い)の日。トマトやきゅうり、オクラといった夏野菜は水分やカリウムを多く含み、体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです。ご家庭でも、夏野菜を使った料理で体の中からクールダウンしましょう♪

《夏野菜の収穫》



保育園の畑では、みんなで育てた野菜が今年もたくさん収穫されています。プチトマト・きゅうり・ピーマン・ズッキーニなど…収穫してくれたクラスに、穫れたての野菜をまずはそのまま味わってもらいます。野菜そのものの甘みを感じられ、苦手な子どもでも、おいしいと言って食べてくれます。

きゅうり・なす



体を冷やす効果や余分な水分を排出します。
利尿作用もあります。

トマト



βカロテンやビタミンCが多く含まれ、
日焼けした肌を回復させる効果があります。

オクラ



ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与え、消化を高め
ビタミン、ミネラルも多く含み疲労回復に効果があります。

ズッキーニ



ビタミンCや食物繊維を含み、皮膚や粘膜を
丈夫に保つ働きがあるビタミンB2も含まれます。

～親子でクッキング～

クッキー生地が焼くと垂れてぼうしの形に見えます♪

★ぼうしパン★

【材料】 5個分

- ・バターロール ……5個
- ・マーガリン ……25g
- ・砂糖 ……25g
- ・卵 ……1/2個
- ・薄力粉 ……25g

【作り方】 ※オーブンを170℃に余熱しておく

- ①マーガリンに砂糖を入れてすり混ぜる。
- ②溶き卵を数回に分けて加えてよく混ぜる。
- ③②に薄力粉をふるいながら加えて混ぜる。
- ④バターロールの頭部に③を塗り、間隔をあけて天板に並べ、オーブンで約10分焼く。

