

梅雨明け後からは、夏本番！毎日暑い日が続きますね。
この時期はプール遊び、夏祭り、花火など夏ならではの楽しみがいっぱいです。
暑い夏は体力の消耗が激しくなります。水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの
後には 休養と睡眠 を心がけてください。楽しい夏の思い出をたくさん作って下さいね！

新高山めぐみ幼稚園



食育クイズ

栄養たっぷりのにんじんは、お給食にもよく出てきます。探してみてくださいね！

問題：にんじんはどのように育つかわかるかな？



- ① 大きな木にたくさんのにんじんがなる
- ② 花のつぼみが大きくなってにんじんになる
- ③ 1本ずつ土の中で大きくなる



暑い夏を元気に過ごすポイント

- な** んでも食べて夏バテ知らず！
- つ** めたいものはほどほどに…
- の** むなら麦茶や水がおすすめ！
- し** おの摂り過ぎに注意！
- よ** くかんで食べましょう！
- く** だものや野菜もしっかり食べよう！
- じ** かんを決めて、1日3食！

栄養たっぷり！小松菜とごまのクラッカー

材料

- ・小松菜 5g
- ・薄力粉 10g
- ・片栗粉 3g
- ・塩 少々
- ・砂糖 1.5g
- ・いりごま 3g
- ・油 2g
- ・水 4g

作り方

- ① 小松菜は細かくみじん切りにして水気を絞る
- ② ボウルに①と他の材料を入れ、ひとまとめにする
- ③ 冷蔵庫に入れて約30分ねかせる
- ④ 薄くのばして好みの大きさにカットする
(のばして折ってを繰り返して 層を作ると、さっくりと仕上がります)
- ⑤ 生地にフォークで数か所穴をあける
- ⑥ 180℃のオーブンで約15分焼いたら完成！

旬の食材【 トマト 】

今回はオススメの食べ方をご紹介します！
同じく夏が旬の胡瓜とトマトを
食べやすい大きさにカットします。塩昆布と
ごま油で和えたら完成！冷やして召し上がれ！



旬の食材【 ピーマン、パプリカ 】

ピーマンとパプリカは、どちらもナス科
トウガラシ属に分類されますが、品種が
違う別のお野菜です。パプリカの方が
肉厚で辛みが少ないのが特徴です。



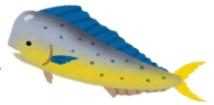
旬の食材【 パイナップル 】

酢豚や八宝菜にパイナップルが入っているの
を見たことがありますか？パイナップルには
たんぱく質を分解する酵素が含まれており、
お肉を柔らかくする効果があるとされています。



旬の食材【 マヒマヒ(シイラ) 】

釣り上げる時に非常に引く力が強い
ことから、ハワイ語で“強い”を意味する、
“MAHI(マヒ)”から名付けられたと
いわれています。大きいものだと体長2mあることも！



8月の薬膳料理

- ・マヒマヒと夏野菜の油淋ソース
- ・胡瓜のごま昆布和え
- ・ごはん
- ・若布と貝割れのすまし汁
- ・ホイップonパインケーキ

食育クイズの答え

③ 1本ずつ土の中で大きくなる
土から掘り起こしたにんじんを、もう一度
土に埋めておくという保存方法もあります。

