

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

ジメジメする梅雨の季節がやってまいりました。

梅雨時や夏になると心配になるのが食中毒です。今の時期キッチンでは衛生面に特に敏感になり、食中毒を起こさないように細心の注意をはらっています。家庭でも食中毒に注意して食品の保存・調理にはひとときわご配慮ください。

## ★ぞう組さん手づくりの びわゼリー&梅ジュース★

びわゼリーは園庭でとれたびわを収穫し、皮をむいて、1口サイズに切り、砂糖で煮たあと、ゼリー溶液にスプーンを使って入れていきました。

皮をむいているときや、包丁で切っているとき、「きれいにむけたね」「やわらかいんだね」などの色々な声が聞けて、みんな楽しそうな様子でした。

おやつの時間になると、しっかり固まっているのを見て、「ちゃんとかたまった！」とみんな嬉しそうでした。また、「おいしいね、びわゼリーおかわり」というりす組さん、ひつじ組さんの言葉にとっても喜んでいました♪

梅ジュースは、みんなが飲むものなので、きれいに手を洗ってから、楊枝で、梅のへたをとり、穴をあけました。「あなをあけるのむずかしいな」「たくさんできた」などみんな真剣な様子でした。

瓶に梅と氷砂糖を交互にいれていき完成！！梅と氷砂糖を交代に入れるとき、「たくさん入るんだね」とおどろいている様子もみられました。完成すると、子ども達は飲める日が待ち遠しいようで、梅ジュースのエキスの入った瓶を見るたびに「梅ジュースもう飲める？」と聞いています。



## ☆夏の旬の野菜

枝豆・・・ビタミンB、ビタミンCが豊富です。

かぼちゃ・・・かぼちゃに多く含まれるカロチンは、風邪に対する抵抗力がつきます。

きゅうり・・・体を冷やして食欲を増進させてくれます。

トマト・・・夏の体力回復に効果的です。血圧を低下させ、イライラを抑えます。

ピーマン・・・疲労回復効果が高く整腸作用もあります。

スイカ・・・体を冷やして、利尿・むくみに効果的です。



## ☆夏の食事のポイント

①ビタミンB1を含む食材を！

夏はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。（豚肉・枝豆・にんにく）

②夏野菜をとりこむ！

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる体に優しく美味しい食材です。

食欲ができれば自然に体力も回復していきます♪

