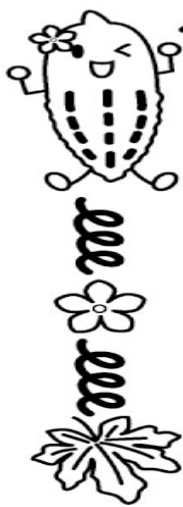




食育だより

平成29年 8月号
はごろも保育園

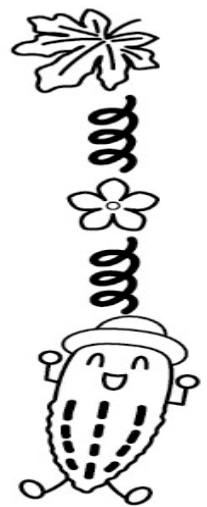
暑い日が続くと、子どもたちの食欲がなくなってしまう心配ですね。そんな時、麺類はのどごしよく食べられる一品です。麺の上にのせる具は、炭水化物の吸収を高めるビタミンB1、B2を含む豚肉や卵、葉物野菜がおすすめ。型抜きをしたにんじんや、星形の断面がかわいらしいオクラを飾ったりしても、彩りがよく食欲も増します。お子さんと一緒に作るのも、楽しいですね (^_^)☆



ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤー。ビタミンCが豊富なうえ、独特の苦みはポリフェノールの一種で強い抗酸化力があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでたりすることで緩和されます。

また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。おいしく食べて暑さを乗り切りましょう。



金魚すくいゼリー

材料【子ども一人分】

- ・ゼラチン・・・2g
- ・リンゴジュース・・・60g
- ・砂糖・・・適量
- ・すいか、メロン、キウイなど適量



食育
クイズ

Q, すいかの仲間はどれでしょう

作り方

- ①ゼラチンを熱湯でよく溶かしておく。
- ②リンゴジュースを加え、よく混ぜる。甘みが足りなければ砂糖を足す。
- ③果物を魚の型で抜き、器に並べて入れ、ゼリー液を流して冷やし固める。

☆大きなバットに作り、金魚すくいのようにお玉で取り分けると楽しいですね。

☆オレンジ、アセロラなどのジュースでゼリーを薄く作り、魚型に抜いてもいいですね。

- ①かぼちゃ
- ②キウイフルーツ
- ③パイナップル



A 正解は①すいかはかぼちゃと同じウリ科で、地面につるをはわせて実ります。すいかの果肉は90%以上が水分で糖分を含み、カリウムやビタミンAも豊富なことから、喉を潤し、厚さによるだるさをすっきりさせる効果があります。また利尿作用があり、むくみをとる効果があるとされています。

