



イートンちどり保育園
2024年 8月

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、とうもろこしなど、たくさんあります。身体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。野菜の絵本を読んだり、お手伝いをしてもらったりする事で、子どもは野菜に親しみを持ちやすくなります。親子で夏野菜を味わってみてください。

今月の食育テーマは「夏野菜の栽培や収穫などを通して、旬の食材に触れる」です。



「今月のテーマ野菜」
ピーマン

保育園では、食に興味をもってもらい、楽しい給食になるように、絵本を活用して食育を行っています。

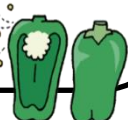
今月の絵本給食は『グリーンマントのピーマンマン』です。

8月30日の献立は「ピーマンの肉詰め」です。ご家庭でも絵本を読んでみてはいかがでしょうか？

ピーマンに興味をもってくれたらうれしいです。

ピーマンにかぎらず、苦手な野菜を好きになってくれるといいですね！

ピーマンはビタミン C とβカロテンが豊富です。ビタミン C は美肌効果があり、ビタミン C は加熱すると壊れやすいですが、ピーマンに含まれるビタミン C は壊れにくいのが特徴です。βカロテンは免疫力を上げてくれるので、夏バテしやすいこの時期は積極的に食べていきましょう。



ピーマンとツナの和え物

材料（4人分）

ピーマン	100g
もやし	150g
ツナ缶	50g
しょうゆ	小さじ1

ピーマンを縦に切ることで、苦みを感じにくくなります。オイル漬けのツナ缶を使うと、油でコーティングされて野菜が食べやすくなります

作り方

- ① ピーマンを縦に千切りに切る。
- ② ピーマンともやしを茹でる。
- ③ ②をツナ缶、しょうゆで和える。



8月21日（水）に保育園では”ルウー”も”チャツネ”手作りでカレーを作ります！！チャツネを作るとカレーの味もグリーンとおいしくなります。ご家庭でもお試しください。



【材料】園児1人前

- ・たまねぎ・・・25g
- ・にんじん・・・5g
- ・りんご・・・5g
- ・油・・・1.5g



【作り方】フライパンに油を入れ、具材を炒める。しんなりしたら、マッシャーもしくはミキサーでつぶしカレーに！！