



# ごはんだよ



龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園



2017年7月31日

## 旬の味

夏本番！ 梅雨が明け、毎日暑さが続いています。  
家の中でも外でも、十分な水分補給で熱中症を防ぎたいですね。

夏の暑さから体を守ってくれるのが、夏野菜です。体の中にこもった熱を外に出す働きがあります。旬の食材には、その季節を健康に過ごすための栄養が入っています。

栽培技術の向上や流通の発達などで、どこでも1年中食べられる野菜が増え、とても便利になりました。スーパーやコンビニでは、買ってそのまま食べられる、お惣菜やお弁当といった「中食」の利用も増えているようです。その便利さに頼りすぎると、子ども達が食材本来の姿や味を実感する機会が少なくなってしまうます。

野菜を育てたり、収穫したり、調理したりという、「食事が出来るまでの過程」を知ることは、子ども達に食への興味をもたせられる一番のきっかけづくりになります。

夏には、おいしい野菜がたくさん出回ります。  
旬の食べ物を食卓に並べ、旬を感じられる心を育てたいですね。



## 春雨のひき肉炒め

材 料 >

4人分 < 作り方 >

- 合いびき肉 100g
- 春雨 40g
- ピーマン 20g
- にんじん 20g
- 干しいたけ 4g
- 油 適量
- しょうゆ 8g
- 野菜ブイヨン 4g

- ①春雨を戻し食べやすい長さに切る。
- ②ピーマン・にんじん・戻した干しいたけを千切りにする。
- ③油で②とひき肉・春雨を炒め調味料で味付けする。

※お好みでにんにく・しょうがを入れると風味がアップしておいしいです！！



コンソメや鶏がらスープの素でもおいしいです！！

7月に龍華・宮・こま草、それぞれの園で年長さんが春から大切に育ててきた野菜を使ってカレー作りをしました。

小さな手で包丁を握り、左手を猫の手にしてくるっと丸め、上手に野菜を切る子どもたち・・・その目はまっすぐ野菜を見つめ、ワクワクしている気持ちがいっぱい伝わってきました。

楽しい体験は、苦手な食べ物を克服する力になったり、食べ物を大切にしたり、さらには、それに携わる多くの人々に感謝する心が育ちます。人が集う機会が増える夏。お家でも子どもたちと一緒に食事づくりの楽しい体験ができればいいですね。