



## 上手におけるかな

お昼ご飯で食べる、とうもろこしの皮むきのお手伝いをもも組・はと組にしてもらいました。外側の皮を上から下へと、1枚ずつ剥いていきます。「まだでてこんね〜」「とうもろこしは黄色ばい」と子ども同士で会話も弾んでいました。黙々と皮を剥き、またカがある作業なので、歯を食いしばりながら剥いている子どももいましたよ。



自分たちが剥いたとうもろこしは、格別美味しいようで嬉しそうに食べていました。中には、とうもろこしのおかわりをもらいにいく子もいました。夏野菜に触れることができ、良かったです。また、園ではとうもろこしを茹でて出すだけではなく、とうもろこしご飯・コーンサラダ・コーンスープなど様々な料理にとうもろこしを使っています。



とうもろこしには、貧血予防に欠かせない「鉄分」、血圧やむくみ対策に欠かせない「カリウム」、糖質の代謝に必要な「ビタミンB1」が豊富です。元気な体に欠かせない栄養素が多く含まれているので、非常に優れた野菜です。ぜひ、ご家庭でも食べてみて下さい。

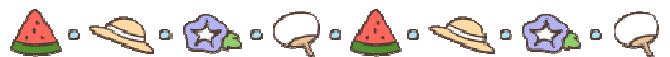
### ☆オススメの夏野菜☆

- ・ゴーヤには食欲増進効果があり、ミネラルも含むため食欲が落ちるこの時期にピッタリ。カレーやゴーヤチャンプルがオススメです。
- ・トマトはエイジングケアに。植物性の油と合わせるとリコピンの吸収率が高まります。加熱したりすり潰すことでさらにアップ。スープやトマトソースがオススメです。

### 熱中症予防には「麦茶」が最適

夏に汗をかくと体内から塩分やミネラル成分が失われていきますが、この状態が続くと体の調整機能のバランスが崩れ、体に熱が溜まってしまいます。熱中症対策では水分+塩分+ミネラルを摂ることがとても大事です。体の熱を冷ます効果が期待でき、かつミネラルを含む麦茶は夏におすすめです。

お子さんの水筒には麦茶を入れるようお願いします。



### 簡単朝ごはん

#### ～鮭と大葉のたぬきおにぎり～

【材料】4人分(大人2人・子ども2人分)

- ・ごはん ご飯茶碗4杯分
- ・鮭フレーク 30g
- ・大葉 6枚
- ・揚げ玉 大さじ2
- ・白いりごま 大さじ1



【作り方】

- ①大葉は食べやすい大きさに切る
  - ②ボウルにごはん・鮭フレーク・大葉・揚げ玉・白いりごまを入れてさっくり混ぜ合わせる
- ※おにぎりになると食べやすいですよ!

