



食事だより

令和 5 年 8 月
南陽幼保園

照りつける太陽やセミの鳴き声で夏本番らしくなってきました。暑い夏を元気に過ごすためにも、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！

毎日暑くて食欲がない！こんな時期こそ夏野菜の出番です。周年栽培のおかげで一年中目にする野菜でも、旬の時期にはおいしさや栄養価がアップします。

ナスの紫は
アントシアニン♪
血行を改善してくれるよ！
ヘタのトゲが
触ると痛いものが新鮮！
ずっしりと重みがあるもの
がおいしいよ☆

ナス



トマト



トマトの赤はリコピン!!
日焼けした肌を助ける
チカラになるよ！
皮に張りがあるもの、お尻の
部分の放射状の線がはっきり
しているものを選んでね♪

ピーマン



“ビタミンCを
多く含むのは
1 あか
2 きいろ
3 みどり の順

夏野菜収穫したよ～

各クラスが育てた野菜を収穫し簡単な調理をして食べました。ナスやピーマンは苦手な子も多いですが、自分たちで育てて収穫した野菜はちょっと違うのか美味しそうに食べていました。塩でもんだり、フライパンでピザ風にチーズをのせて焼いたり、簡単に炒めたりと先生たちがいろいろ考えて調理してくれました。目の前で作っているのを見ているだけでも食欲がでますね☺



ばら組さんはきゅうりを
塩でもみました。



なすをピザ風に焼いてみ
ました。



ゆり組さんはピーマン
を炒めました。



袋に入ったきゅうりを自分で
揉んでみました。

自分たちの育てたピーマンは
おいしいな～

苦手ななすもチーズをのせて
焼くとおいしい～