

野菜大豊作でした

お盆休み中に野菜が大きくなり、たくさん収穫出来たので、お家でも食べてほしくて持たせました。どんな料理にして食べましたか？ 保育園では、きゅうりは酢の物、きゅうりもみ、味噌マヨネーズつけ、ピーマンは炒め物、肉詰め、ピーマンご飯にして食べました。オクラはスープ、和え物、なすは炒め物、味噌汁に入れて食べました。そろそろ収穫終了です。

旬の食材（枝豆）

塩茹でしてそのまま食べてもおいしいです。枝豆ごはん、かき揚げ、卵焼きの具、ずんだ団子にすると一味違った楽しみ方が出来ます。未成熟な大豆を収穫したもので、完熟すると大豆になります。そう組が軒下にぶら下げて大豆作りをしています。節分に使用する為のようです。

＊豆類は誤嚥しやすいので、よく噛んで注意して食べましょう。

9月食育だより

すいかの仲間は何でしょうか？

- ① かぼちゃ ②きゅうり ③キウイ

答え ①番

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、喉を潤しすっきりさせる効果があります。

中華風サラダ

材料（1人分）

春雨 5g 卵 10g きゅうり 20g ハム 3g
酢 3g ごま油 1g 砂糖 2g

作り方

- ① 春雨は戻し切る。ハムは千切りにする。
- ② 卵は錦糸卵を作り、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①＋②を調味料で和える。