

＜野菜畑の様子＞

毎日暑い日が続き、朝夕と野菜に水やりをしています、それでも日中葉がしおれているのにびっくり。子どもたちにも水やりの手伝いをしてもらっています。ピーマン 4 個を収穫し「ピーマンご飯」を作りました。みんなで美味しく食べました。 トマト、胡瓜、オクラ、ししとう等々実がなっています。毎日観察するのが楽しみです。

＜旬の野菜 （なす）＞

長さ形は様々で、京都の賀茂茄子など地域の伝統野菜になっているものもあります。一般的に流通が多いのは、長茄子で、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられていますが、油と相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆茄子などの炒め物やパスタ、カレーの具などに向いています。保育園でも茄子を育てておりカレーの具に入れようと思っています。

7月食育だより

＜ソーメン風サラダ＞

材料 そうめん 10g 卵 5g 人参 7g 胡瓜 15g
きゃべつ 10g 醤油 5g みりん 4g 酒 2g 砂糖 2g
みかん缶適量 白ごま かつお節少々

作り方 ①そうめんを茹でる。卵は錦糸卵を作る。
②人参・胡瓜・きゃべつは千切りにし茹でる。
③かつお節でダシをとり、醤油・みりん・酒・砂糖を入れ冷ます。
④ ③に①・②・みかん缶とごまを入れ混ぜる。

＜かき氷はいつから食べられているでしょうか？＞

① 1000 年前 ②400 年前 ③150 年前

答え ①番 1000 年前

かき氷の歴史は古く、平安時代には食べられていましたが、冷蔵庫のない時代、氷は貴重品でした。製氷機が発明され一般にも明治時代に広がりました。いちご味、メロン味、レモン味、ブルーハワイ味、ミルクをかけると美味しいですね。