

### <野菜畑の様子>

じゃが芋掘りをしました。茎や葉をよいしょと引っ張り「あったー」と喜んだり、土を掘り返し何個も見つけていました。りす組、ひよこ組はじゃが芋を手にとっただけで喜んでいました。(280g前後の芋が3個、その他 小・中 30個ずつ)

毎日水やりをしている為、胡瓜の育ち収穫が朝と帰りに収穫できる日もあります。ピーマン、茄子が中々数多く収穫出来ませんが、8月に予定している夏野菜カレーに使いたいのので、今後期待したいと思います。

### <旬の野菜 (とうもろこし) >

日本では夏野菜のイメージがありますが、イネ科の植物で野菜と穀物の両方に分類されます。米、小麦と並んで主食として用いられ、コーンフレークなどの加工食品にもなっています。主な成分は炭水化物ですが、ビタミンやカリウムなどのミネラルや食物繊維もバランス良く含んでいるので、エネルギー源として子どものおやつにも最適です。

## 8月食育だより

### <鶏肉のマリネ>

材料 鶏肉 40g 片栗粉 4g 揚げ油適量 玉葱 15g 人参 5g  
ピーマン 5g ケチャップ 8g 醤油 2g 酒 1g

作り方 ①鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。  
②玉葱、人参、ピーマンを千切りにしてサッと茹でる。  
③ケチャップ・醤油・酒を合わせ②を加える。  
④①に③をかける。

### <海藻でないものはどれでしょうか？>

① わかめ ② ひじき ③ きくらげ

### 答え 3番 きくらげ

きくらげはキノコ類です。普段食べられているのは主に乾燥したもので、日本では夏にきくらげが収穫され中華料理などに使われています。(保育園では八宝菜、中華スープに使っています。あまり馴染みがないですね)