

<初収穫 ピーマンとスティックブロッコリー>

ピーマンを植えて3週間くらいで収穫ができました。まだ丈は低いですが花が咲き実がなったので収穫しました。

ごましょうゆ和えにし、「おいしい」と言いながら食べました。これからもいろんな調理に入れたいと思います。

そう組が水かけを一緒に懸命やってくれています。

<おいしい野菜（ピーマン）>

ピーマンは夏の緑黄色野菜の代表です。熱に強いので、炒める、揚げる、煮るなどの加熱調理に向いています。青臭さがあることから子どもが苦手な野菜となっていますが、味付けにケチャップやカレーを使うと食べやすくなります。

「ピーマンの肉詰めにして食べたい」とリクエストがあるほど、大好きでな子どもたちです。

7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 キウイフルーツ ③ パイナップル

答 ①番 かぼちゃ

- ・ すいかはかぼちゃと同じウリ科で、地面につるを這わせて実ります。すいかの果肉は90%以上が水分で、喉をうるおし水分補給になります。

<カレー風味サラダ>

<材料・1人分>

きゅうり 15g もやし 25g 人参 10g
カレー粉少々 油 2g 酢 2g 砂糖 1g

<作り方>

- ① もやしを茹でる。人参をせん切りにして茹でる。
- ② きゅうりをせん切りにする。
- ③ ①+②・カレー粉・油・酢・砂糖で味を調える。