



# きゅうしやくたまり NO.5



夏本番を迎え、毎日暑い日が続いています。照りつける日差しの中、子ども達は暑さに負けず、元気いっぱい遊び、給食もよく食べています。夏バテしないように、バランスの良い食事、栄養をしっかりと、十分に休養して、暑い夏を乗り切りましょう。

園では、**トマトかぼちゃ**が入った**夏野菜カレー**が人気ですよ



## 8月31日は野菜の日

8(や) 3(ミ) 1(い)と読むごう合わせから制定されています。栄養たっぷり、美味しい野菜のことをもっと知ってもらいたい、たくさん食べてもらうことが目的です。この機会にいつもよりちよと多く野菜を食卓に増やしてみたいかがでしょうか。

## 夏が旬の野菜

- きゅうり: 体温を下げる、脱水症状の予防
- トマト: 免疫カアップ、疲労回復
- とうもろこし: 胃腸の調子を整える、疲労回復
- ピーマン: 血液をサラサラにする、風邪予防
- ひよこ: 体温を下げる、消化を助ける
- ゴーヤ: 血管を丈夫に保つ、疲労回復



暑くすると、ひんやり冷たいおやつが欲しいな～！なんて思っちはいますよね。そんな時、冷たいアイスほうれしいですね。お家で簡単、手作りアイスのレシピをご紹介します。

### 一緒に食べよう

ごはんとおかずを一緒に入れて口の中を混ぜてから、食べることを「口内調理」と呼びます。これは、古からの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずを一緒に食べることで食感や食味の幅も広がります。ごはんを食べる時は、ごはん⇒おかず、ごはん⇒汁物というように、交互に口に運んで食べてみてください。

(材料) 2人分

- ・ 2シズロ 20g
- ・ 牛乳 60g

- ① 耐熱性のボウルに2シズロと牛乳を入れラップをかけて、500Wの電子レンジで1分加熱する。泡立て器で2シズロが溶けるまでかき混ぜる。
- ② あら熱がとれたら、バット等に入れ、冷蔵庫に入れる。
- ③ 30分程度冷凍したら、いち度取り出して、全体をよく混ぜ、さらに1時間程度冷凍したら完成です。