



給食だより



今が旬の夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマンやトマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど、いろいろなものがあります。夏野菜は水分が豊富で、汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。

園の敷地内にある「もりもり畑」では、子ども達がたくさんの夏野菜を育て、成長を見守っています。苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり収穫したりすることで、食べ物への興味・関心を高めることが期待できます。



元岡幼稚園のもりもり畑で育つ夏野菜

ミニトマト

オクラ

きゅうり

ピーマン

すいか

えだまめ



子ども達が育て、収穫してくれた野菜は給食でも使います。5月末に芋掘りしたじゃがいもはポテトサラダに、採れたてのきゅうりはパイナップルサラダに。

地産地消ならぬ、園産園消で、季節の食材、収穫してすぐの新鮮な食材を見て、触れて、食して楽しみました。



パイナップルサラダ

《材料》約4人分

- ・ パイナップルの缶詰(固形量) 60g
- ・ キャベツ 160g
- ・ きゅうり 40g
- ・ ☆植物油 小さじ2
- ・ ☆砂糖 小さじ1
- ・ ☆食塩 ひとつまみ
- ・ ☆食酢 小さじ2

《作り方》

1. パイン缶を開け、汁を捨て、一口大に切る。
2. キャベツは厚めの千切り、きゅうりはちょう切りにし、さっと湯通して冷ます。
3. ☆の調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
4. パイン缶と水気を絞ったキャベツときゅうりをドレッシングと和えたら出来上がり♪

※園では衛生上、生食できる野菜類も全て加熱等により殺菌処理して提供しています。