

# 食育だより

令和5年度7月わかばみや保育園  
増田 菜摘

天気が不安定な日が続いていますが、子どもたちとたたききゅうりのクッキングをしたり、とうもろこしの皮むきをしたりと夏野菜に触れて一足先に夏を感じています。

さて、7月は七夕（7日）や土用の丑の日（30日）など日本の文化を楽しめる月でもあります。食事では七夕にはそうめんを、土用の丑の日には“う”のつく食べ物をお子さんに選んでもらってはいかがでしょうか。

## たたききゅうり

汗だくになるくらい一生懸命叩いてくれました！愛情たっぷりたたききゅうりの完成です



## とうもろこしの皮むき

自分たちで皮を剥いたとうもろこし。とっても美味しかったようで実がなくなってもかじりついている子がいました！



## 朝ラーメン食べました

藤枝市で有名な朝ラーメンを提供しました。「冷たいラーメン美味しい！」と好評でした。



## わかばっこ農園 open!

6月初旬の夕方、先生たちで畑を耕していると遊んでいた子どもたちが「お野菜植えるの?」「やりたい!」「お手伝いする!」など声をかけてくれ苗を植えるお手伝いをしてくれました。最後に「お野菜が大きくなるようにお水をたくさんかけてあげて欲しいな」と伝えると小さいジョウロで水道と畑を何往復もしてたっぷりお水をかけてくれました。子どもたちが元気に遊んでいる園庭の端ですくすくと育っていますよ。

みやではきゅうり、なす、おくらを育てていて、わかばではきゅうり、ピーマン、トマト、なす、おくら、とうもろこしを育てています。夏野菜がたくさん収穫できそうな夏になりそうです!



## <トマトサラダ>



材料 4人分

- |            |                              |
|------------|------------------------------|
| トマト…1個     | <b>旬の食材を使ったさっぱりサラダおススメです</b> |
| きゅうり…1本    | ①トマトは湯むきし一口大に角切りにする          |
| 玉ねぎ…1/2個   | ②きゅうりはダイスカットする               |
| コーン缶…20g   | 玉ねぎはみじん切りにしさっと茹でる            |
| サラダ油…小さじ1  | ③調味料を火にかけ砂糖が溶けたら             |
| 砂糖…小さじ2    | ①と②とコーン缶を加えてあえる              |
| 醤油…小さじ1/5  |                              |
| 酢…小さじ1・1/2 |                              |

～旬の食材～

オクラ・モロヘイヤ  
とうがん・トマト  
なす・枝豆・きゅうり  
とうもろこし・ピーマン  
桃・メロン・梨・すいか

