




食だより



夏本番になり、毎日暑い日が続いています。
花火や夏祭り、プールなど夏ならではの楽しみがいっぱいです。
暑い時期は特に水分補給に気を付け、夏を楽しく元気に過ごしましょう♪

季節を感じよう トマト

緑黄色野菜の代表的存在であるトマトは、
血液をサラサラにするリコピンが豊富に含まれています。
ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」
と言われる程、栄養価の高い食べ物として知られています。

メニュー「トマトジャム」
楽しみにしています♪ 



日本の味

寒天



寒天は海藻からできています。ほとんどが
テングサ・オゴノリという海藻が使われています。
寒天はそのほとんどが食物繊維です。
食物繊維は腸内をきれいにしてくれ、免疫力の維持に
も役立ちます。

園の食事では、海藻サラダや
ゼリーに入れて提供しています♪



知っているかな？

食べものことわざ



なっとう まめ とうふ まめ
納豆も豆なら豆腐も豆

豆腐も納豆も見た目は全然違うものですが、
同じ大豆からできている食べ物です。
見た目は違っていても元をたどれば同じという
意味です。
大豆は疲労回復に抜群なので、暑い夏に
しっかり食べたいですね♪

食品ロスを
減らそう！



簡単リメイク

刺身

炊き込みご飯

- ①米を洗い、ザルに30分程度あげる。
- ②炊飯器に①と計量した水、醤油、酒、
昆布をいれてかき混ぜる。
- ③刺身を重ならないように並べ、
炊飯器のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったら昆布を取り除き、
かき混ぜたら出来上がり♪

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

ペンギン



あしあと

すんでいる場所は？

うみ

すきな食べ物のは？

さかな



どんなどうぶつ？

おそらではとべないかわりに みずのなかでは
とてもはやく とぶようにおよぐよ
りくのうえでは よちよちあるくから とても かわいいよ
きけんから みをまもるために なかまといっしょに
あつまって せいかつしているよ

