



NO.2 令和3年6月30日発行

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました♡

単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ防止のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気を付けましょう。

☆栄養の三色群 “あか” ☆

前回“栄養の三色群”についてお話ししましたが、今回はその中の“あか”について詳しく調べてみました！

“あか” 栄養素・・・たんぱく質

能力・・・体を作る（筋肉・皮膚・内臓・爪・歯・髪の毛）
 食材・・・牛肉・鶏肉・豚肉・魚介類・卵・大豆・牛乳など
 すごいところ・・・病気と戦う免疫抗体や体の動きを調整する
 ホルモン、体の中で起こるいろいろな反応を
 助ける酵素を作る

体から無くなってしまったら・・・新しい皮膚が作られず肌荒れ
 になったり、筋肉が減って
 太りやすくなる

そこでおすすめ
メニュー

☆七夕そうめん☆



☆作り方☆

- ①お好みの具材の準備・・・ツナ、きゅうり、コーン、エビ、ハム、なす、カニカマ、錦糸卵、オクラささみなど
- ②そうめん、めんつゆはお好みのもので♡
七夕にちなんで“7色”の具をのせてみてはいかがでしょうか🌱
おしゃれに写真のように飾ってもグッド👍



園庭ではたくさんの野菜が育ち、収穫も順調で

す。きゅうり、ピーマンも収穫し、クッキングなどにも活用しています。引き続きさくらぐみさんとひまわりぐみさんのお当番さんが水やりを頑張ります。ひまわりぐみさんはお当番活動の一環として、水やりに参加しています。さくらぐみさんの“気づき”に触れ、たくさんの学びを朝の会で発表しているようですよ！これからもたくさんの野菜が育ち、みんなで食べるのを楽しみにしています。

先月よりさくらぐみさんは、JAさんの協力のもと、バケツで稲を育てています。“もみ”から芽を出させ、少し伸びたらバケツへ。この作業が結構大変でした！

これから収穫できる秋まで水の量をみたり、虫を取ったり、藻を取ったり・・・たくさんのお世話がありますが、おいしいお米ができるのを楽しみに頑張ります！



今月は6月9日に提供した、“カレー風味のトマトライス”のレシピを紹介します

<材料> (大人2人、幼児2人)

米	約1, 7合	コーン缶	} お好みで	水	約300cc
豚肉	130g	しょうが		} 少々	④ コンソメ
玉ねぎ	中サイズ 1個	にんにく			食塩
人参	1/3本	油		カレー粉	0.5g
カットトマト缶	110g			片栗粉	小さじ2

<作り方>

- ① 豚肉・玉ねぎ・人参を食べやすく切る
- ② 油でおろししょうが・にんにくと①を炒める
- ③ ②に④の調味料を加えて煮る
- ④ ③にカットトマト缶を加えて煮る
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯にかける

