

♪きせつのたべものクイズ♪

なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ヒント♪

むらさきいろをしたなが〜いおやさいがそだちます。「〇〇び」とさいごに”び”をつけてよぶこともあるよ。

食べにくくて良いのです

夏野菜、夏の果物が美味しい季節になりましたね。

先日、保育園のおやつ時間に今期初のとうもろこしを食べました。

芯のついたとうもろこしに上手にかぶりつく子もいれば、食べ方が分からず困惑する子もいました。給食で出る皮付きの果物も同じです。

食べにくい食材に大人が手をかけ食べやすくしてあげるのは簡単です。ですが、思い切りかじりついたり、指先や力を使って食べたり、手や口の周りがどんなに汚れても良いのです。

どうやったらもっと上手に食べられるか自分で考えながら食べることはとても大切な事だと思います。

皮付きで食材そのものを味わってみるのも、食の経験を増やすことが出来るのでおすすめですよ。

クイズのこたえは…『なす』でした

ナスの栄養面でのメリットは

皮に含まれるナスニン。

抗酸化作用が強いので

皮までおいしく食べたいですね。



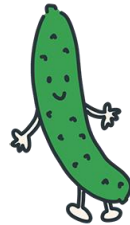
★夏野菜のひみつ★

夏野菜は、体内の温度を整える働きがあります。

- ・多く含む水分で、体の中の熱を冷ます。
- ・利尿作用もあり、熱を尿として放出する。

収穫までに強い紫外線を長い期間浴びる分、夏の強い日差しで細胞が破壊されないように抗酸化成分として色が濃くなっていると言われてています。夏野菜を食べて、体の中から紫外線対策をするのもいいかもしれませんね。

・きゅうり



汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多い。酢の物で食べれば効率よくビタミンCも摂取可能。「きゅうりとわかめの酢の物」はいかがでしょうか？酢も一度火を通すとすっぱさが和らぐのでぜひ試してみてくださいね。

・トマト



抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEを含む植物油(オリーブオイル、米油、サラダ油など)を使って効率よく摂取するのがオススメ。油を熱して卵をスクランブル状に。トマトを加えてさっと炒め合わせるのはいかがでしょう？



おうちで作ってみよう！

「米粉を使った豆腐のガトーショコラ」

※目安：幼児1人分

絹ごし豆腐 15g・豆乳 10ml・砂糖 大1弱(7g)

油 4.4g・塩 ひとつまみ・米粉 13g・ココア 1.5g・ベーキング

パウダー 0.4g

- (1) 絹ごし豆腐は水気を切る。
- (2) (1)と豆乳～塩を混ぜ合わせる。
- (3) 米粉～ベーキングパウダーを混ぜる。
- (4) (2)に(3)を加えて、しっかり混ぜ合わせる。
- (5) 型 or パットに流し入れ焼く。目安：180℃ 27～35分程度

お子さまクッキングポイント♪

♪材料を混ぜ合わせる。

♪生地を型 or パットに流し入れる。

