



夏野菜を食べたよ！

5月に植えた夏野菜。水やりも毎日欠かさずに行い、たくさん実をつけました。夏野菜が育ったクラスから、みんなで収穫しました。そのまま食べたり、クッキングをしたり楽しみました!(^)!

うさぎ組・りす組さんは、ミニトマトとピーマンを食べました



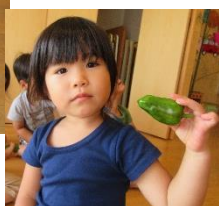
これは、
何かなあ・・・



みんな大きなお口でパクリ！
小さく切ったミニトマトとお
かかで味をつけたピーマンを
食べました！



黄組さんもミニトマトとピーマンを収穫し、ピーマンは、塩昆布で味をつけて食べました



先生と
一緒に
クッキ
ング



赤組さんは、中玉トマト・きゅうり・なすを収穫しました。きゅうりとなすは、塩もみをして浅漬けにして食べました



青組さんは、中玉トマト・きゅうり・なす・パプリカ・ピーマンを食べました
きゅうりは、塩昆布やゆかりで味をつけて食べました(^_^)



真っ赤な
トマトが
採れまし
た！



トマト
美味しい

星型のきゅうりだよ☆彡



2人ともトマトをバクリ！

どのクラスも旬の野菜を上手に育て、みんなと楽しく食べることができました。これからも水やりを続け、たくさんの夏野菜を食べていきます。

子どもの食欲がなくなった時のプラスワン

猛暑が続くと食欲がわかないことも…。子どもの食欲を取り戻すレシピの考え方とは？

食欲が落ちてしまったからといって、特別な料理を作る必要はありません。普段のレシピをちょっとアレンジするだけでも効果があります。たとえば、カレー粉をチャーハンや肉じゃがに入れたり、てんぷらの衣に混ぜてみるのはいかがでしょうか？

また、香りや味を少し変えてみるだけでも、子どもたちの反応はちがいます。レモン醤油、ニンニク醤油、おろしショウガを使ってみたり、片栗粉や葛粉であんかけ風にしたり。甘酢で酸味をプラスするのも手ですね。

食欲がないときほど、ツルッと喉ごしのいいものばかり食べてしまいがちですが、ここにも一つ大きな落とし穴です。しっかり噛まない食事は体力低下につながってしまいます。実は、噛むことは大切な夏バテ予防なのです。ですから、そうめんを食べるときでも、夏野菜を刻んで、薄焼き卵やハムなどをトッピングするように心がけてみてください。噛むこともできて、栄養面もばっちりです。

子どもの夏バテ予防にもぴったりの夏野菜。しっかり食べて、しっかり噛んで、元気に暑い夏を乗り切りましょう！

