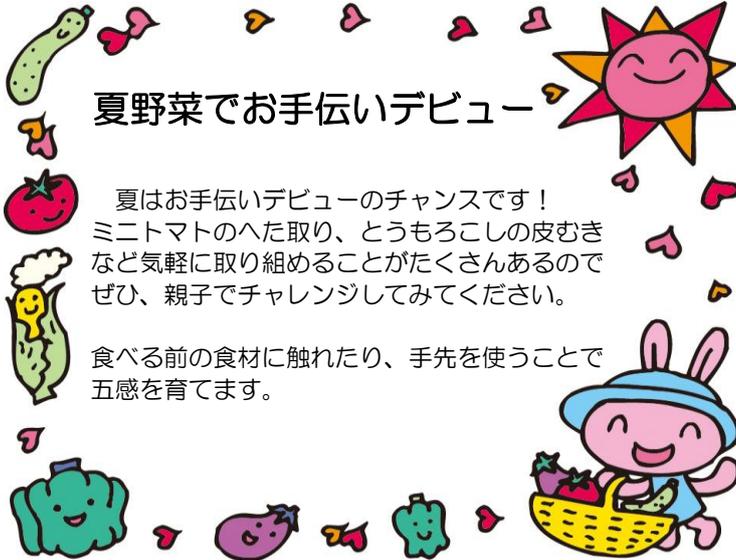




# 食育だより

山の手保育園  
2012年夏号



## 夏野菜でお手伝いデビュー

夏はお手伝いデビューのチャンスです！ミニトマトのへた取り、とうもろこしの皮むきなど気軽に取り組めることがたくさんあるのでぜひ、親子でチャレンジしてみてください。

食べる前の食材に触れたり、手先を使うことで五感を育てます。

## 夏バテしないためのポイント

### \*しっかり水分補給

甘い飲み物は控えめに、麦茶や水で水分補給をしましょう。

### \*1日3食バランスよく

体の熱を冷やしてくれる夏野菜やビタミンが豊富な豚肉を取り入れると効果的です。

### \*たっぷり睡眠時間

夜ふかしは睡眠不足につながります。しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。



## 旬の食材☆オクラ☆

かわいい星形の切り口をしているネバネバの代名詞オクラ。この独特の粘りはムチンという粘性物質。胃を保護して、消化を助けてくれます。またカルシウムや鉄、ビタミンCが多く含まれているため、夏バテ予防にも効果的です。

## おすすめレシピ

### オクラとめかぶの納豆和え

〈材料〉4人分  
納豆…100g  
オクラ…50g  
めかぶ…25g  
人参…25g  
醤油…少々  
ごま…少々

〈作り方〉

- ①オクラは塩もみをして、さっと茹で薄切りにする。
- ②人参はせん切りにして、茹でる。
- ③納豆とめかぶを合わせて混ぜる。
- ④③にオクラと人参を混ぜて、醤油で味を調える。
- ⑤ごまをふりかける。

材料はお好みの分量でOK！

梅干しを刻んで加えるのも、おすすめです♪

## 食中毒にご用心！

～ぶどう・めろん組のご飯について～

梅雨から夏にかけては、特に食中毒に気をつけたい時季です。高温多湿により、ご飯がいたみやすくなります。ご飯をお弁当箱につめる時には、梅干しを入れたり、お弁当箱を酢でふくと、食中毒の予防につながります。

また、ご飯は必ずあら熱を取ってから、お弁当箱のふたを閉めるようにお願いします。

## 行事食の予定

- 7月 七夕会
- 8月 すいかわり
- 9月 お月見団子クッキング

