



食育だより

旬の野菜 ～とうもろこし～

収穫された瞬間から甘みが薄れてしまい、日持ちしないため、収穫してすぐが一番の食べ頃です。
保存する場合は、茹でて冷ましてから、ラップに包み、冷蔵庫または冷凍庫へ。

～おいしいとうもろこしの選び方～

- 皮が新鮮な緑色をしている
- ひげが多いものは実の数も多い
- 実がつぶれず、ふっくらしている
- ひげが褐色のものはよく熟している
- 実が詰まり、ふっくらと丸みを帯びている

≪保育園では、茹でてとうもろこし・とうもろこしおにぎりを提供予定としています。≫

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取り、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。
これらを食べて夏を乗り切りましょう。



オクラのねばねばサラダ

材料

- オクラ 約5本
- なめこ 約50g
- カットわかめ 1g
- 胡瓜 約2本

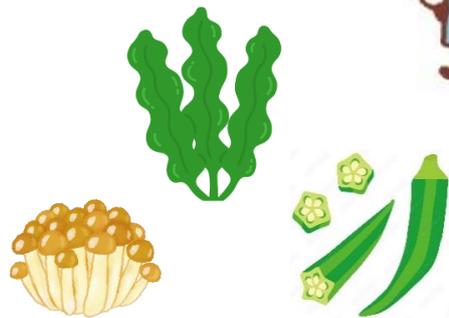
<調味料>

- 濃口醤油 50cc
- みりん 20cc
- 砂糖 10～15g
- 酒 10cc

作り方

- 調味料類を鍋で煮溶かしておく。
- ワカメは戻し、小さく刻み茹でる。
- なめこはさっと洗い、茹でる。
- 胡瓜は千切りにし、茹でる。(お好みで輪切りでも)
- オクラは塩もみをし茹で、輪切りにする。
- 野菜類の水気を切り、調味料と全て混ぜ合わせる

※調味料は味を見ながら足してください。



保育園は大量調理
マニュアルに基づ
き全ての食材に火
を通すため茹でて
います。

