

たのしくたべようニュース

さまざまな体験を通して もっと野菜に親しみましょう

子どもたちはさまざまな体験を通して食べ物に親しみを感じ、普段は苦手な食べ物でも食べてみたいと感ずることがあります。子どもたちが興味のある食べ物を増やし、野菜に親しんでいくためには、一緒に調理をしたり野菜を育てたりする体験を積み重ねていくことが大切です。

一緒に調理をする



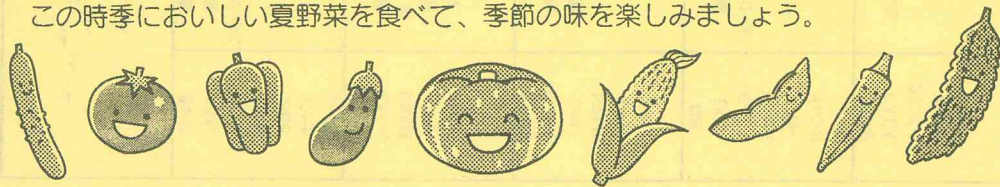
野菜を育てる



旬のおいしい夏野菜を食べましょう

夏野菜は、夏に旬を迎える野菜のことで、きゅうりやトマト、かぼちゃ、ピーマン、なすやえだまめ、とうもろこし、オクラなどがあります。きゅうりやトマトは水分を多く含み、生のままでも手軽に食べられる野菜で、暑い時季の水分補給にも役立ちます。ほかにもビタミンや無機質などを多く含む野菜がたくさんあります。

この時季においしい夏野菜を食べて、季節の味を楽しみましょう。



☆☆

7月7日は七夕

七夕は織姫^{ひんぎょ}と牽牛^{けんぎゅう}(彦星)が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになっています。

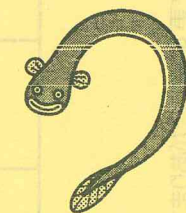
この日には、短冊に願いを書いて、ささに飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



☆☆

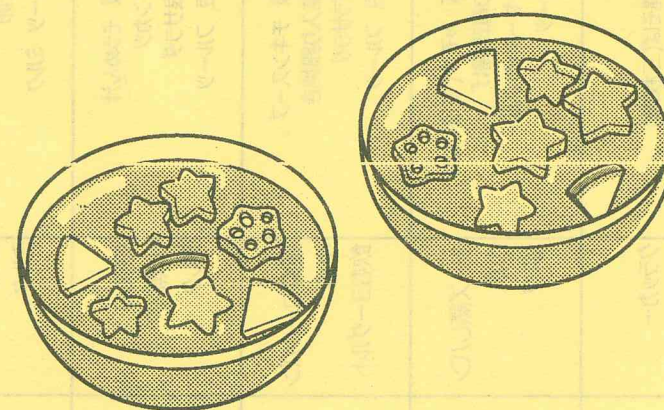
土用の丑の日には「う」のつく食べ物

夏の土用は立秋前のもっとも暑い時期です。昔から夏の土用の丑の日に、栄養豊富なうなぎを食べて夏ばて予防をしていたといわれています。また、丑の日にうどんや梅干しなどの「う」のつく食べ物を食べると体によいと信じられていました。



夏にぴったり!

夏野菜の七夕ゼリー寄せ



材料(2個分)

- ・パプリカ(赤・黄) …各20g
- ・オクラ …20g
- ・さゆり …20g
- ・ロースハム …1枚
- ・粉ゼラチン …5g
- ・水① …50mL
- ・固形コンソメ …1/2個
- ・水② …250mL

作り方

1. 水①に粉ゼラチンをふり入れてふやかす。
2. きゅうりは5mm厚さのいちょう切りにする。
3. オクラは5mm厚さの小口切りに、パプリカとハムは星のぬき型でぬく。

4. なべに固形コンソメ、水②と3を入れて煮る。コンソメスープができたなら火を止め、1のゼラチンを入れて、よくとかす。
5. 4の粗熱を取ったら2を入れてよく混ぜ、一度水にくぐらせた容器に流し入れる。
6. 冷蔵庫で冷やしかためて、でき上がり。