



## つき組 味噌づくりをしました

7月の半ばに、味噌づくりをしました。

味噌づくりの前に保育教諭が「へんしんだいずくん」の絵本を読んできたので、始まる前からみんなとても興味津々でした。各グループに分かれて、材料の大豆や米、麦などに触れました。昆布だしをお友達と協力しながら量り、蒸し大豆と合わせ麴を一緒に混ぜて丸め味噌玉を作りました。味噌玉を順番に桶に入れていき、空気を抜いてふたをしました。

子どもたちは『混ぜるのが楽しかった』や『味噌の匂いがする』と言っていました。最後に、頂いた「蒸し大豆」を食べました。『美味しくてまだ食べていたい』など色んな感想を聞きました。味噌は秋頃に完成予定です。



## 以上児 どうもろこしの皮むきをしました

つき組さんが園の畑でどうもろこしを収穫してくれました。どうもろこしの皮むきを以上児さんが手伝ってくれました。皮のむき方を説明した後、どうもろこしを配ると楽しそうに剥いていました。いっぱいあったどうもろこしはあっという間に黄色いどうもろこしの姿になっていました。子供たちは綺麗にむけて嬉しそうでしたよ。子どもたちが上手においてくれたどうもろこしは、お昼に蒸して出しました。とっても甘くて美味しかったです。



### 旬の食材を使ったメニュー

#### 『トマトときゅうりの南蛮酢和え』



【材料】4人分

キュウリ…1と1/2本

ちりめんじゃこ…大さじ3

トマト…1個

A	三温糖…少々
	塩…少々
	リング酢…小さじ2
	ゴマ油…小さじ2と1/2

【作り方】

- ①キュウリは半月切りにして、さっとゆでて冷ます。
- ②トマトは湯むきにして四角く切る。
- ③ちりめんじゃこはさっとゆでて自然に冷ます。
- ④Aをいっしょに混ぜ合わせ、南蛮酢を作る。
- ⑤①、②、③を合わせて混ぜ、④で和えて完成。

※トマトは切ってからザルにあげてよく水けを切ると、水っぽくなく味がしまります。

### 夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

**夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素**

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

**落ちた食欲を取り戻す味つけ**

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

