

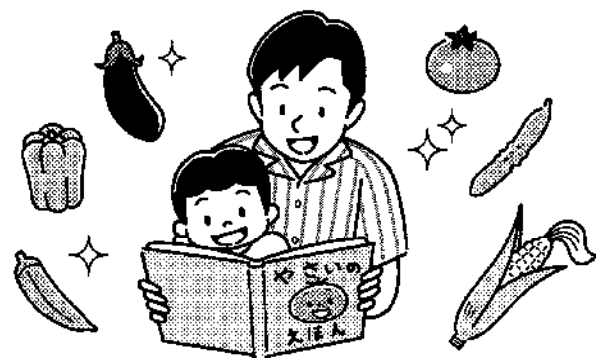
## 8月31日は 野菜の日 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなど、たくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理の時に子どもにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験を通して、子どもは野菜に親しみをもちます。

親子で夏野菜を味わいましょう。

### 野菜のことを知る

野菜の絵本などを  
読んで、野菜を知る  
ことで、野菜に親し  
みを感じます。



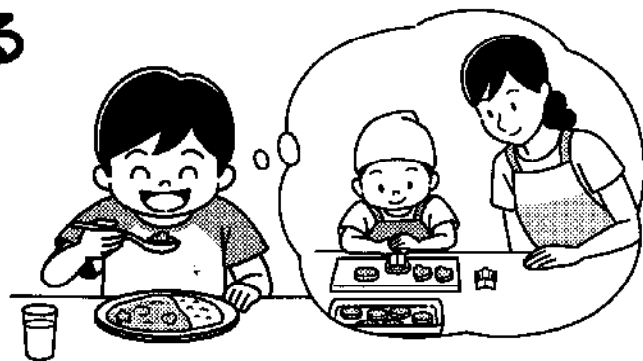
### 夏野菜を育てる

育てたり、収穫を  
したりすることで、  
食べてみたいと興味  
を持ちます。



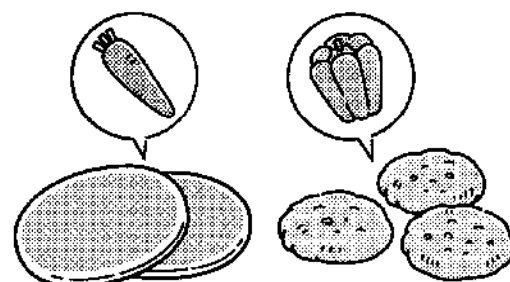
### 一緒に調理をする

苦手な野菜が入って  
いても、自分でつくっ  
た料理なら食べられる  
こともあります。



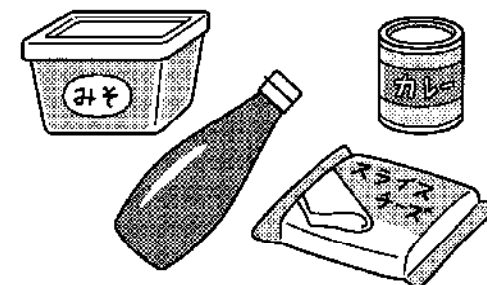
## 苦手な野菜を食べやすくする工夫

### 細かくして生地に混ぜる



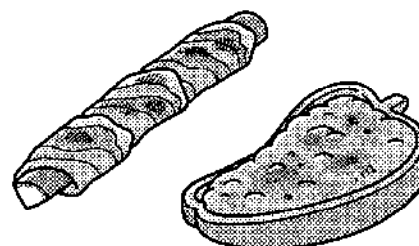
味や香りが強い野菜は、細かくしてパンケーキや肉だんごなどに混ぜて焼きます。

### 子どもの好きな味つけに



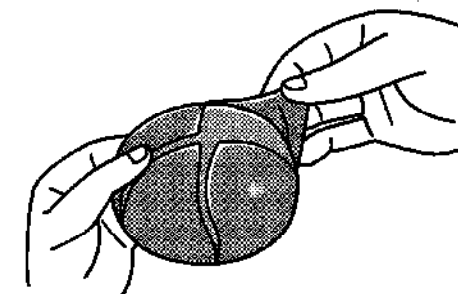
みそやケチャップ、カレー粉、チーズなどで味つけをかえると、食べやすくなります。

### 肉などと一緒に調理



薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりすると、青臭さや苦味を感じにくくなります。

### 皮をむいて食べやすく



トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。

## 冷たいものを取り過ぎないで！

冷たいものをたくさん飲んだり  
食べたりすると、水分のとり過ぎ  
となり、腸の動きも活発になり過  
ぎて、下痢になることがあります。

暑い夏は、冷たい飲み物や食べ  
物を食べたくなりますが、とり過  
ぎると、体調をくずしてしまうの  
で注意しましょう。



# 大新保育園 人気のレシピ集

## じゃじゃ麺

分量：大人2人 子ども2人

### 【材料】

乾燥うどん	1袋	胡麻油	適量
豚ひき肉	150g	<調味料A>	
乾燥椎茸	10g	酒	大1
たけのこ水煮	1/4袋	砂糖	小1
玉ねぎ	1/4個	醤油	大1/2
にんにく	小1/2	甜麺醤	大1
生姜	小1	味噌	大1
きゅうり	1/2本		

### 【作り方】

きゅうり：千切り  
 玉ねぎ：みじん切り  
 たけのこ（水煮）：みじん切り  
 乾燥椎茸：水で戻してみじん切り  
 生姜・にんにく：おろす

- ①ボウルに調味料Aを入れ、混ぜ合わせる
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく・生姜・玉ねぎを炒める
- ③豚ひき肉・たけのこ（水煮）・乾燥しいたけを加えて炒める。
- ④調味料Aを加えて煮詰める
- ⑤乾燥うどんを茹でて、器に盛りつけ、肉味噌ときゅうりを添えて完成

暑い夏にも  
ぴったりです!!

## 揚げいももち

### ◎ 材料（約20個）

・じゃが芋	大3ヶ
・片栗粉	大さじ5
・揚げ油	適量
みたらしあん	
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	70g
・片栗粉	10g
・水	90ml

### ◎ 作り方

- ①じゃが芋は茹でて、熱いうちにマッシュし、片栗粉を加えて丸める。
- ②みたらしあんの材料を合わせて火にかけ、とろみが出るまでかき混ぜる。
- ③①を油で揚げ、たれに絡める。

↓ 少ない油で揚げ焼きでも可です。  
 バターと塩でも  
 おいしいですよ★

	材料	10人分	作り方
手作リグミ	カルピス	100ml	① ももを1cm角に切る。 ② ゼラチンをふやかしておく。 ③ カルピスを鍋で温め、ゼラチン、水あめを加える。 ④ ゼラチンが溶けたら、ももを加える。 ⑤ バットにクッキングシートを敷き、④を流し込む。 ⑥ 冷蔵庫で冷やし、好みの大きさに切る。
	粉ゼラチン	25g	
	水あめ	40g	
	もも缶詰	30g	

↓ 保育園では、カミカミおやつとしてだしてあります。  
 グミも手作りできます。

	材料	10人分	作り方
お麩ラスク	小町麩(小さめ)	40g	① バター、砂糖を鍋で火にかけ軽く煮たてる。 ② 火からおろし、小町麩を加えてからめる。 ③ 鉄板に広げて、180℃のオーブンで5~7分焼く。 ※下が焦げやすいので注意する。 ※フライパンで焼いても出来る。
	バター	50g	
	砂糖	30g	

↓ 子ども達に人気のおやつです。  
 いつも「おかかりありますか?!」と言われます!