

全国的にも記録的な豪雨や東京でもたくさんの雨が降った梅雨がいよいよ終わり、暑い夏が始まります。たくさん遊び、たくさん汗をかくのでたくさん食べて、十分な休息を取りましょう。

今年は例年より早く園庭で栽培した茄子やきゅうり、ピーマンが収穫時期を迎えました。収穫した野菜は、子どもたちが給食室へもってきてくれます。子どもたちの食べたいメニューへ調理して食べています。



【子どもの味覚】

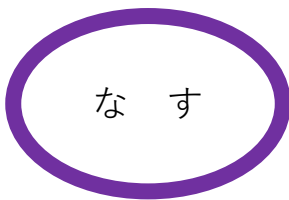
2019年調査で5年連続、嫌いな野菜上位5位に入ったピーマン。理由は、苦いからという理由でランキングに入っています。なぜ、子どもは苦いものが苦手なのか。味覚が形成されるまでの発達が大きく影響していました。

甘味は『エネルギー源』として、旨味は体をつくる『タンパク源』として、塩味は『ミネラル』とを感じるように体ができています。一方、酸味や苦味は『腐敗してるかも？毒かも？』と体を守る為に感じる味覚になっています。

様々な食材や味覚を感じることで、旨味や甘味、苦味や酸味を経験して色々な味を受け入れられるようになってきます。薄味、素材の味を多く経験することで様々な味覚を経験するととても良い機会になります！

【8月に旬を迎える食材】

モロヘイヤ なす トマト ブッキーニ とうもろこし
ミニトマト ピーマン 枝豆 おくら とうがん 長芋
あじ いわし かつお かます すいか ぶどう



暑い夏に水分も補給できる野菜が『なす』です。なすといえば、皮の紫。この紫は、ナスニンというポリフェノールの一種で、抗酸化作用がある栄養素です。体力を多く使う季節の体を守る栄養素となっています。汗をかくことで失いやすいカリウムも多く含んでいることが特徴です。

なすを買う時のポイントとしては、●へタの切り口が瑞々しい●皮にはりがある●表面の傷がないの3点です。

【保育園の簡単レシピ】

なすのみそ炒め (作りやすい分量)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|------|-----|-----------------------------|
| なす | 2本 | なす：いちょう切り |
| ピーマン | 1個 | ピーマン：色紙切り |
| みそ | 大匙1 | ①鍋にごま油をしき、なすを炒める |
| みりん | 小匙2 | |
| 三温糖 | 小匙1 | ②なすが少し軟らかくなってきたらピーマンを加えて炒める |
| ごま油 | 適量 | |
| | | ③全体が軟らかくなったら調味料を加える |

夏野菜のグリル (作りやすい分量)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|-------|-----|------------------------|
| なす | 1本 | なす：一口大に切る |
| ブッキーニ | 1本 | ブッキーニ：一口大に切る |
| トマト | 1個 | トマト：一口大に切る |
| 食塩 | 小匙1 | ①なすとブッキーニをボールに |
| オリーブ油 | 大匙1 | オリーブ油の2/3量と食塩の2/3量を和える |
| | | ②トマトに残りのオリーブ油と食塩を和える |
| | | ③オーブンで10～15分焼く |
| | | フライパンで代用も可能です |