



令和6年度
美保里こども園

厳しい夏の暑さにも負けず、子供たちの水遊びをする声が

園庭に響き渡っています♪ 大人も負けないようにしっかり食べて

ちゃんと睡眠をとって、夏バテ対策しましょうね！



今日は何の日？



8月31日は 野菜の日。夏野菜は栄養たっぷり！

たくさん食べて暑い夏を、乗り越えましょう



旬の食材

ピーマン

唐辛子の仲間の緑黄色野菜で、フランス語で唐辛子を指す「piment(ピマン)」が名前の由来になったといわれています。

少し苦味があるため苦手な子もいますが、細かく刻んでドライカレーやオムライスの具にすると食べやすくなります。

冷たいもののとりすぎに注意



夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

夏は冷たい飲みものやアイスクリームなどをたくさんとりたくなります。しかし、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化機能が低下し、腹痛や下痢を引き起こすことがあります。冷たいもののとりすぎに注意しましょう。

子供と一緒に作ってみよう

ドライカレー

材料 合びきミンチ 200g 玉葱 1/2個 人参 60g
ピーマン 1個 カレールー 90g
おろしニンニク 小さじ1 水 200ml 油 小さじ2

- 手順
- ①玉葱、人参、ピーマンはみじん切りにします
 - ②フライパンに油を熱し、①を入れて中火で炒めます。全体がしんなりしたらひき肉を入れてさらに炒めます
 - ③肉に火が通ったら、水、カレールー、ニンニクを加えて弱火で5分ほど煮込みます。汁けがなくなったら火からおろします。
 - ④器にご飯、③を盛り付けて完成です。

※トマトやなすなどいろんな野菜を入れてみてね！