

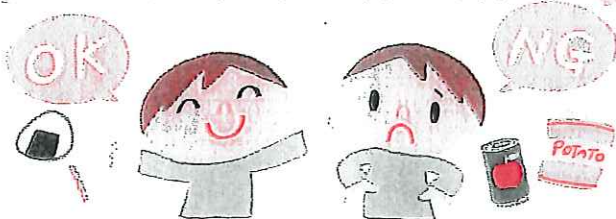


2019年8月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永 奈々

真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。
夏は、楽しいイベントがたくさんあります。家族で過ごす機会も多いことでしょう。季節の野菜や果物を食べたり、花火を見たり、お出かけをしたり、夏ならではの思い出をたくさんつくりましょう。

L おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですね？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトのように、市販のお菓자에プラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

子どもと作るお料理レシピ

ポテトサラダ

じゃがいも……………3個
にんじん……………1 / 3本
きゅうり……………1本
ハム……………2枚
酢……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ3
牛乳……………大さじ1
塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ① じゃがいもは厚めのいちよう切りにして、さっと水にさらす。にんじんもいちよう切り。
- ② きゅうりは小口切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。ハムは7～8ミリの角切りにする。
- ③ 鍋にじゃがいもとにんじんを入れて茹で、湯を捨てて酢をかけ、水分をとばしてつぶす。
- ④ ボールにマヨネーズ、牛乳を入れて混ぜ合わせ、②と冷ました③を入れて混ぜる。塩・こしょうで味を調える。

【子どもができること】

- ①…じゃがいもを洗う、切る。
- ②…きゅうりを小口切りにする。
- ③…ボールで材料を合わせ、和える。

