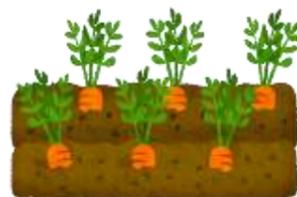


# 食の力

## 7月号



# 7月の献立

令和4年6月23日(木)  
あさひ幼稚園

「行ってきま〜す！」と、年長組さんの元気な声。水やり当番に出発です。栄養たっぷりの土に植えた苗が、お日さまの日差しをたっぷり浴び、ぐんぐん育っています。6月中旬、早くも収穫できるようになった野菜第1号は…。

除草シートで覆っています。

大きくなあれ。



ギザギザ葉っぱの奥に、ズッキーニ発見！

おいしそうでしょ！



きれいな黄色だね！



ちょうど食べごろのきゅうりです。

私が持つてるから、ハサミで切って！



きゅうりを5本、ズッキーニを8本収穫できました。特にズッキーニの黄色はととても鮮やかで、表面はツルツル、ピカピカ！絵の具やクレヨンでは表現できない、自然物ならではの美しさでした。ズッキーニときゅうりは、葉っぱの違いも触れて比べました。きゅうりは少しザラツとした表面。ズッキーニの葉は、かなり固くザラザラです。よくみると、葉や茎には小さなトゲがあります。ズッキーニの実の表面は、あんなにスベスベなのに不思議です。(いろいろな要因が考えられるようです。ぜひお子様とご家庭でも調べて見て下さい。)

まだ小さな緑色のトマト、ナスの赤ちゃんなども観察し、これから先の収穫も楽しみにしている子ども達です。

採れたての野菜を園に持ち帰り、さっそく料理教室の開始です。

こんなに食べきれないよ！



ナスはまだ小さいね。



ピーマンは、あと2、3日で収穫OK！



日曜日	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	金	じゃこご飯	切干大根の煮物・もやし納豆・中華スープ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖	いりこ・ちりめん(瀬戸内)・厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り	切干大根・人参・椎茸・小松菜・胡瓜・太もやし・ゆかり・玉葱・切干・にら	355	13.6	13.3	46.3	1.6
4	月	人参ごはん	あじの照り焼き・和風ソーラゲ・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・純米酢・里芋	いりこ・油あげ・あじ・塩昆布・削りぶし・出し昆布・だし削り・味噌	人参・キャベツ・胡瓜・ソーラゲ・玉葱・切干大根・青ねぎ	363	18.0	10.6	50.1	1.7
5	火	さつまいもごはん	たくあん納豆・豆腐の炒め煮・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・ごま油・黒砂糖・片栗粉	いりこ・塩昆布・納豆・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	キャベツ・人参・ソラマメ・玉葱・椎茸・枝豆・太もやし・ごぼう・青ねぎ	356	13.8	7.8	60.9	2.0
6	水	カレーうどん	ツナサラダ・じゃが芋味噌焼き	うどん・薩摩芋・カレー粉・純米酢・オリーブ油・じゃがいも	油あげ・大豆ミソ・オリーブ粉・青のり粉	玉葱・人参・トウモロコシ・キャベツ・胡瓜・ソーラゲ	370	9.5	12.6	61.3	2.4
7	木	七タピラフ	さけの塩焼き・ソイグサ・七タ彩りそうめん汁	発芽玄米・オリーブ油・ソイグサ・ササゲ・そうめん	いりこ・サケ・鮭・出し昆布・だし削り	人参・枝豆・にんにく・パセリ粉・キャベツ・胡瓜・人参・玉葱・オリーブ	410	21.0	17.7	45.1	2.8
11	月	茎わかめうどん	大豆サラダ・大学芋・ゼリー	うどん・里芋・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・さつまいも・ごま油・とうもろこし	茎わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・大住・ちりめん(瀬戸内)	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜	405	10.9	12.2	70.2	1.9



クッキング、スタート！

オリーブオイルで炒めます。

少し蒸らして…



カツオ節と醤油、塩コショウで味付け！

あっという間に完成！



まさに、今、収穫してきたズッキーニをスライスし、オリーブオイルで炒めました。カツオ節と醤油の香ばしさが食欲をそそります。出来立てを少しずつですが、みんなで食べました。味はもちろん…最高！でした。苗を植えてから、水をやり、収穫、調理と経験した子どもたち。“食べることの喜び”を五感で感じることができる活動に取り組んでいます。