

♪きせつのたべものクイズ♪

なんのおやさいかな？



【ヒント】
「ながくて、みどり
いろ。きゅうりより
すこしふといよ」
こたえは……
いちばん
したをみてね♪

えいようたっぷり！なつのやさい
はなのねもとがふくらんで、みになるよ。かた
ちはきゅうりにそっくりだけど、じつはかぼちゃ
のなかま。なまえも「ちいさなかぼちゃ」という
いみ。きいろやまるいものもあるから、おみせ
やずかんでさがしてみてね。

☆こまめな水分補給で脱水予防を☆

たくさんの汗をかく子供たち。脱水症状による熱中症などが心配な季節です。水分補給の習慣付けで、暑い夏を乗り切ろう！

1 「のどが渴いたよ！」自分で伝えられるように

のどの渴きをお子さま自身が感じ、伝えられるようになることが大切。麦茶を一緒に作るなど「飲むこと」への関心を持てる工夫を。

2 タイミングを決める

まずは、時間を決めて定期的に補給するのもおすすめ。朝起きてすぐなど、生活リズムに合わせるとお子さまも覚えやすいでしょう。

3 家でも「水筒」の活用を

家の中でも水筒を活用すると、お子さま自身ですぐに飲むことができるのでおすすめ。

蓋が閉められ、保冷ができるのも安心です。



今月の特別食

世界のごはん フランス料理

<16日(金)の献立：昼食、午後おやつ>

ラタトゥイユ風、ビシソワーズ風、米粉キッシュ

☆夏野菜のおいしさがつまった「ラタトゥイユ」

フランス南部の郷土料理「ラタトゥイユ」は、夏野菜の煮込み料理。様々なレシピがありますが、ズッキーニやトマトなど身近な野菜だけでご家庭でも手軽に

作ることができるので、ぜひ夏野菜の甘みや旨みを楽しんでみてください。

☆「ビシソワーズ」は母の味！？

裏ごししたジャガイモと牛乳のクリーミーな口当たりがおいしい冷たいスープ。フランスで定番のスープですが、実は生まれはアメリカ。フランス出身のシェフが、幼い頃に食べた母のスープをヒントに『夏に喜ばれるスープ』として考案し、人気になったそうです。(給食では適温で提供予定)



「きせつのたべものクイズ」の
こたえは「ズッキーニ」でした！



親子で作ってみよう！ <8/16(金)献立>

ごちそうメニューを手軽に！「米粉キッシュ」

※目安：幼児5人分

【土台】しゅうまいの皮 15枚(約60g)、油 7g

【キッシュ液】かぼちゃ 75g、豆乳5g、米粉5g、コンソメ(顆粒)2g

【具材用野菜】ほうれんそう 100g、玉ねぎ 50g、油 5g、塩1g

- ① しゅうまいの皮は細切りにし、油をまぶす。
- ② 皮をむいてカットしたかぼちゃを蒸かしてつぶす。
- ③ ②に豆乳を加えて裏ごしし、米粉とコンソメを加えて混ぜる
- ④ フライパンに油を熱し、食べやすい大きさにカットしたほうれんそうと玉ねぎを炒めて塩で味を調える。
- ⑤ 焼き型に①のしゅうまいの皮をしきつめ、具材用野菜を入れてキッシュ液を注ぐ。
- ⑥ 200℃に温めておいたオーブンで20分ほど焼く。
キッシュ液に火が通り、固まったら完成。
※豆乳は牛乳で、米粉は小麦粉で代用可能です。

お子さまクッキングポイント♪

♪①皮を型にしきつめる：均等に広げてみよう！

