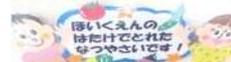


8月31日は「やさい」の日

春ごろから野菜のお世話を頑張ってくれている子ども達。夏になり、続々と夏野菜が収穫できるようになりました！自分たちが育てた夏野菜にはどんな栄養があるのかな？
8月31日は「やさいの日」ということで、食育集会を行いました★

大きくなったね〜♡



血液サラサラ、疲労回復、美肌効果が期待できます★
抗酸化作用のあるリコピンも多く含まれていて、加熱すると吸収率がアップします☆



むくみ予防、便秘解消、高血圧予防が期待できます★
「栄養がない」と勘違いされていますが、「モリブデン」というタンパク質の代謝にかかわる重要な栄養素が含まれ、幼児期の成長に必要不可欠です！



血糖値の調整、若返り効果、夏バテ防止が期待できます★
皮に多くの食物繊維が含まれるので、皮ごと調理するのがおすすめです★水溶性の栄養素なので、煮汁ごと食べられる煮物やみそ汁がおすすめです★

なかなか見る機会の少ない丸のままの野菜を実際に見て、触ってみました！

おもいね〜



野菜のいろんな切り方

ポスターで紹介しながら実践してみました！



輪切り、半月切り、みじん切り…など、10種類の切り方を実践してみました。「あれ！いつもおみそするに入ってる！」などと子ども達も興味津々で見てくださいました！



おあ〜
はやーい！



野菜もお肉もたくさん摂れる

せいろ蒸し

キャベツ、にんじん、いも類、キノコ類、豚肉や鶏もも肉など何でも一気に蒸すことができる『せいろ蒸し』★

子どもの好きなゴマドレッシングやポン酢などをつけて食べれば美味しくたくさんの野菜を摂ることができますよ♡

インターネットや書籍でもたくさんのレシピが紹介されていますよ★



切り方のポスターは玄関に掲示しています★
動画をキッズノートで配信しました！
ぜひご覧ください★