

夏野菜を食べよう!

夏の疲れには、夏野菜!
夏野菜パワーで暑さを乗り切りましょう!

<オクラ>

オクラのネバネバにはムチンという成分が含まれています。

<トマト>

グルタミン酸やアミノ酸を含んでいます。

<ナス>

油がなじみやすく、スタミナ料理にはもってこいです。

他にも、キュウリ・ピーマン・トウモロコシ・枝豆など、夏の旬野菜の代表はたくさんあります!



夏野菜を使ったレシピ

～トマトとナスの冷製スパゲッティ～



★材料★(2人分)

- ・スパゲティ…160g
- ・ナス…2本
- ・トマト…2個
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩、黒こしょう…少々
- ・大葉…4～5枚

★作り方★

- ①ナスはおしりの部分から箸を刺し、空気の通り穴を作ってからグリルで焼き、皮をむく。トマトは湯むきしておく。
- ②スパゲティをたっぷりのお湯と塩で表示時間より長めに湯がき、しっかりと流水で冷やし、少々のおリーブオイルをからめておく。
- ③焼きナスは1cm幅に輪切りにし、トマトはざく切りにし、オリーブオイル・塩・黒こしょうで味付けをする。
- ④ナス・トマト・スパゲティを混ぜ合わせ盛り付けし、仕上げに千切りの大葉をちらして完成♪

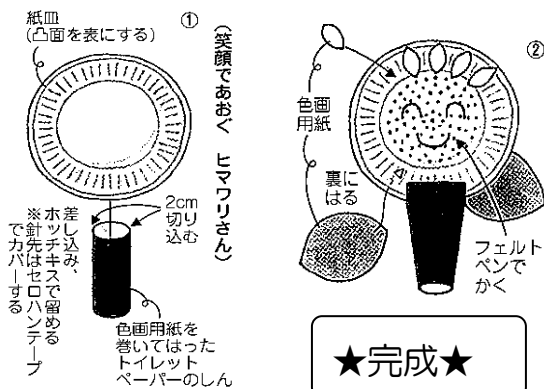
★ミニレシピ★ 湯通ししたオクラをみじん切りに、キュウリを千切りにし、めんつゆと混ぜれば、簡単な和え物の出来上がり♪

暑い夏を涼しくしてくれる!!

手作りうちわ



紙皿の丸を生かして、ひまわりのうちわを作ってみよう!
好きな表情をかき、オリジナルのひまわりに!
トイレットペーパーの芯の持ち手は、茎のイメージです♪



夏対策



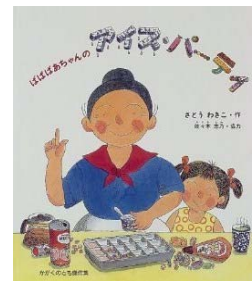
～暑さに負けず、楽しくあそぼう～

みんなが大好きな夏!でも、熱中症やあせも、とびひ・・・と、肌トラブル等も。
子どもたちが楽しく遊べるように、配慮してあげましょう。

- ・水分補給をこまめにしましょう!
- ・汗をかいたら、着替えましょう!
- ・室内での温度管理に気を付けましょう!

夏の絵本の紹介

「ばばあちゃんのアイスパーティ」
福音館書店



ばばあちゃんと一緒に、冷たい氷のお菓子を作ってみよう!!

ひざしを浴び、汗をかいて遊んでいた子どもたち。「あついよう」「ばばあちゃん、なにか冷たいものちょうだい。」「ようし、わかった」とばばあちゃんが提案したのは、みんなで氷のお菓子を作ってアイス・パーティーを開くこと。もちろん、子どもたちは大賛成の大喜び♪キャラメルもチョコも、バナナもリンゴも缶詰も、みんな凍らせちゃう!

“愉快・爽快”のばばあちゃんらしい、アイディア満載の絵本です♪
みんなも、アイス・パーティーを楽しんでみては?!

8月15日は終戦記念日です

「七本の焼けイチョウ」
くもん出版



戦争で死んだのは、人間や動物たちだけではありません。たくさんの樹木も命を奪われたのです。戦争の恐ろしさや悲しみ、そして命の大切さを、子どもたちと考えてみましょう。