

8月給食だよ!

魚津市役所こども課

夏野菜に親しんでみよう!

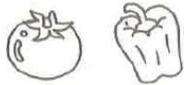
流通の発達などで食材の季節感が薄れ、年中食べられる食材が増えてきました。また、家庭の食卓には加工食品や調理済食品が並ぶことも多くなり、子どもたちが食材本来の姿や味を実感することも少なくなってきました。このような環境の中で、「食べ物と生活についてのかかわり」を子どもたちがどのように理解し体得していくかは将来の生きる力にもつながります。例えば、栽培を通して植物がどのように育つのか、自然に親しみ、種をまき、世話をし、収穫するなどを通して食べ物に関心を持たせ、調理することの大切さやおもしろさ、感謝して食べる心を育てていくような環境作りがかけたいものですね。

夏野菜を知って食べてみよう

夏野菜をたっぷり味わって暑さで弱った胃腸の働きを高めましょう♪

★あか色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



トマト、パプリカ

★みどり色の夏野菜

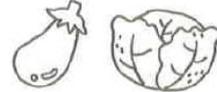
利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



きゅうり、ブロッコリー、ほうれん草

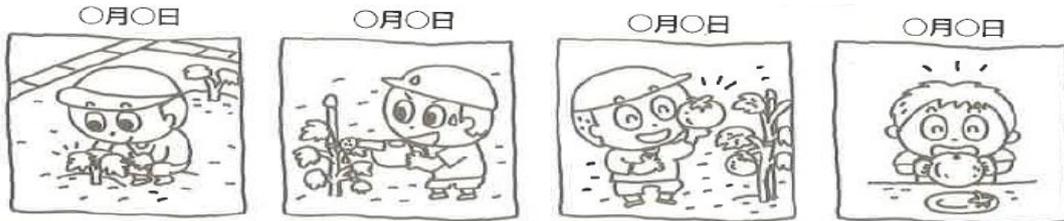
★むらさき色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、からだのほてりや炎症を鎮める効果があります。



なす、むらさきキャベツ

旬の食材の種類や特徴、その働きや効用などを伝えていきましょう。



どうやって育てた? 収穫や味についてなど、お家でも会話をしてみましょう。

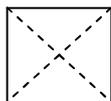
トマトジャムで春巻スティック 夏のおやつ

【トマトジャム】

- トマト 400g
- 砂糖 1/2カップ
- レモン汁 大さじ1

【春巻スティック】 8本分

- 春巻の皮 2枚
- マーガリン 適量
- トマトジャム 適量
- サラダ油 適量



(作り方)

【トマトジャム】

- ① トマトはざく切りにする。
- ② 鍋にトマト、砂糖、レモン汁を入れてじっくりと煮詰める。
- ③ 途中かき混ぜながら、とろりとしたら出来上がり。

【春巻スティック】

- ① 春巻の皮は図の1枚が三角になるように切る。アルミホイルに薄く油を塗る。
- ② 春巻の皮にマーガリンとトマトジャムを薄く塗り、長い辺からクルクルと巻きホイルにならべる。
- ③ オーブントースターに入れ、こんがり焼き色がつくまで3~4分焼く。



食べ物クイズ

Q. 8月は食べることに関係する日がいくつかあるよ。それぞれ何の日かな?

- ① 8月4日
- ② 8月7日
- ③ 8月31日