



令和2年8月

暦の上では秋と言いますが、ここ最近猛暑日が続く、危険な暑さと言われるほど、体力を消耗し、夏の疲れが出てくる時期で食欲が減退します。この時期の夏野菜は必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており、利尿、整腸、発汗作用などを促し、体にやさしくておいしい食材です。毎日の食事に取り入れ、しっかり栄養と睡眠をとり体調管理に気を付けて過ごしましょう。



21日はきりん組のデイキャンプでした。午前中は川へ遊びに行き自然と触れ合い、午後からは、夏野菜を使ってエコバッグ作りをしました。まず、保育士が夏野菜の説明をし、野菜を切り断面を見ました。初めは野菜の名前と断面が結びつかず、野菜の名前が出てこなかったり、新たな発見をしながら聞いていました。その後は、布絵の具を使って切った野菜や自分達の手形をエコバッグにスタンプしたり、顔や花に見立てたり、様々な工夫をしたデザインが出来上がりました。子ども達の楽しい夏の思い出になったと思います。自分達で作ったオリジナルのエコバッグはいかがでしたか？是非、買い物などに行かれる際は一緒に使ってみてください。



### トマトスープ (8月20日提供)

今が旬のトマトを使ったスープです。バターで炒めることでトマトの匂いや酸味が消え、食べやすいスープです。是非、ご家庭でも作ってみてください。

#### ☆材料☆ (5人分)

- ・ベーコン 50g    ・玉ねぎ 100g    ・人参 30g    ・水 500cc
- ・トマト 200g    ・卵 1個    ・コーン 30g    ・コンソメ 15g
- ・バター 10g



#### ☆作り方☆

- ①ベーコン、玉ねぎ、人参、トマトは1cm角切りに切る。
- ②鍋にバターを入れ、ベーコンを炒め火が通ったら玉ねぎ、人参、トマト、コーンを入れ、さらに炒める。
- ③水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④最後にコンソメを入れ、溶き卵をいれたら出来上がりです！

トマトはビタミンCが豊富で血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。お好みでトマトスープの中にご飯ととろけるチーズ入れて煮込むとまた一味違ったリゾット風になっておいしいですよ♪