



7月給食だより

西久留米こども園

夏バテ防止

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバナ食材がおすすめ。オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのネバナ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きがあります。子どもが食べられるように調理してネバナ食材をとりましょう。



さくらぐみが梅干し作りに挑戦

梅を収穫し洗い乾かし、ヘタを取り塩漬けに。しっかり重石をします。1週間程度で梅酢があがれば赤しそを入れます。赤しそはきれいな色が出るようにしっかりもみます。手でもみもみ…匂いを嗅いだり、赤色に染まった手を見て驚いたり、普段出来ない体験に大はしゃぎでした。2~3ヶ月後、実をほぐし梅干しごはんにさせていただきます。

