

昔ながらの日本食が非常に健康に良いことは、世界的にも認められています。その食事に欠かせないのが、素朴でありながら知恵が詰まった加工食や伝統食品です。

加工することで素材のもつ効能を何倍にもして引き出すことができます。保育園でも意識的に乾物や海藻を使った献立をとりいれています。栄養面だけでなく、歯ごたえや風味など魅力たっぷりの食材をぜひご家庭でも使ってみて下さいね♪

麦

良質たんぱく質で消化が良い。食物繊維豊富で満腹感が得られやすい

高野豆腐

たんぱく質をはじめビタミンミネラルなどをバランスよく含んでいる

切り干し大根

便秘予防・改善、余分な塩分を排出、カルシウム・鉄も豊富

ひじき

カルシウム・コレステロールの排出等、貧血、骨粗しょう症予防

わかめ

新陳代謝を促進擦るヨウ素が多く含まれる

梅干し

クエン酸の働きで食欲増進、消化促進、疲労回復効果がある

夏の畑ラインナップ



とうもろこし



とまと



きゅうり



さつまいも



にがうり



かモミール



ペパーミント



セージ



やさしい赤ちゃんだ



レモングラス

郷土



高知 きらずもち

きらずとはおからのことで、もち米に同量のおからを混ぜ、中に餡を入れて丸め、きな粉をまぶして作る。どの家庭でも正月前には必ず豆腐を作り、その時にできるおからで餅を作って豆腐同様、正月に食べていたと伝えられている。きらず餅は3日程やわらかいまで食べ、それ以降は焼いて食べると言われている。



世界



ブラジル フェジョアード

ブラジルの代表的な料理で、黒豆と肉の煮込み料理。ブラジル国民にもっとも親しまれている料理のひとつ。一般的に知られている説では、奴隷として連れていかれた黒人が考案し、上質な肉以外の残り部分であった足、耳、しっぽなどの部位を煮込み料理に使ったと言われている。



7日頃

くらしのこよみ

23日頃

小暑 しょうしょ

梅雨の終わる頃。集中豪雨が多く発生する時季。蓮の花が見ごろになる。夏の本格的な始まりとなる。生活すべてが夏仕様に！



大暑 たいしょ

最も暑い頃とされる時季だが、実際にはもう少し後が暑さのピークとなる。梅雨も明け安定した夏空が広がるようになる。



七夕



織姫と彦星のお話を聞いて、みんなで

たなばたのお歌を歌いました♪

短冊にねがいを書いて、笹に飾りました！



みんな「おいしい〜！」と言って
そうめんを沢山たべました！



今日の献立

- ・そうめん
- ・つけやき
- ・たたききゅうりの梅酢和え

