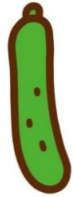
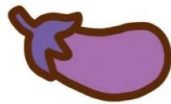




宮寺・二本木 「子育て情報」



今が旬！ 夏野菜を食べましょう



夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、ナス、キュウリ、カボチャ、オクラ、枝豆などがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。また、夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる効果があったり汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれたりします。

簡単な調理法でおいしく食べられるものも多いので、旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

・野菜を食べやすくするワンポイント・

トマト…湯むきして、種を取る

ピーマン…繊維にそって縦に切ると苦みが少ない

油でゆっくり炒めたり、肉やベーコンと一緒に調理したりすると旨みや甘みがでて、苦みや青臭さが感じにくくなります



苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で育ててみると愛情もわき、食への興味も高まります。

芽が伸び花を咲かせ実をつけていく様子は、見ていてワクワクするでしょうし、花に飛んでくる蝶や、葉を食べにくる虫も、子ども達にとっては魅力的な生き物です。

夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。ぜひ親子で一緒に栽培に挑戦してみてくださいいかがでしょうか。



お知らせ

園庭開放は新型コロナウイルス感染症予防のため

しばらく見合わせております。

◎保育所見学について

- 新型コロナウイルス感染予防のため、施設内の見学は園庭からの見学になります。
- 事前に電話にて日程の予約をお願い致します。予約の際は、連絡先と氏名をお伺いします。
- 来所の際は検温をさせていただきます。発熱や風邪の症状がある時は見学できませんので、ご了承ください。

宮寺保育所 04-2934-2058
二本木保育所 04-2934-1701