

太陽の光がまぶしい沖縄の夏がやってきました☆

今年の夏は特に暑さの厳しい夏になると言われています。
気温が高く日差しも強い沖縄の夏は気分も上がりますが熱中症には注意！

元々体温の高いこどもたちは熱中症にとくに気をつけて、水分補給やこまめに休息をしましょう。
そして沖縄ならではの島野菜は島国の湿度と気温の高い土地に合ったものです
体の熱や湿気をとってくれるのでぜひ取り入れてみてください
苦みのある野菜は子どもの好きな味にしたり、量を入れすぎない事
今ならモロヘイヤや空心菜の葉っぱと一緒にちぎったりするのも
楽しくて野菜を好きになるきっかけにもなるかもしれません

園では7月7日に七夕特別メニューです。天の川に見えるかな？お楽しみに☆



うちなーむん（沖縄の旬）



沖縄には土地ならではの食材がたくさんあります。
住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。
旬のうちなーむんを紹介します。



モロヘイヤ

モロヘイヤは野菜の王様と呼ばれるほど栄養たっぷり。
β-カロテンやビタミン類、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。
ゆでるとねばねばするのはムチンという成分。



ナーベラー
(へちま)

ほとんどが水分ですが、βカロテン、ビタミンC、カリウム、ヘチマサポニンなど含みます。ヘチマの汁には鎮咳作用、去痰作用、解毒作用、血行促進作用があるため、昔から薬膳食材としても使われてきました。

パパッとレシピ

簡単！鉄分カルシウム・ビタミンたっぷり

モロヘイヤそぼろ納豆丼

材料(約二人分)

モロヘイヤの葉 50g(大体でOK)
豚ひき肉 50g
納豆1p(醤油小さじ1/2とまぜておく)
生姜/にんにくみじん切り少々
ごま油小さじ1
酒・しょうゆ各大さじ1/2

《作り方》

- ①モロヘイヤの葉を茎から取り少々塩(分量外)を入れた湯でモロヘイヤを茹でる細かく刻む
- ②フライパンに油、にんにく、生姜を入れて火にかけ香りがしたら豚ひき肉を入れ酒を入れてほぐしながら炒める(余分な油は拭き取る)
- ③モロヘイヤをもどし軽く混ぜしょうゆ、塩で味を調えて納豆と一緒にご飯にのせる。



七夕はなぜそうめん？
そうめんの原形は「索餅(さくべい)」と呼ばれるもの。中国から伝来した食べ物で、和名では「むぎなわ」といいます。
小麦粉と米粉を練って、縄の形にしたお菓子でした。

日本でも、平安時代にはすでにそうめんの原型を七夕に食べていたという記録が残っています。
昔はお菓子だったなんて驚きですね！



七夕の7月5日は園でも行事食メニュー！
そうめんを天の川に見立てオクラで星に見立てたり彩りよくかざる予定です。
ちょっとした工夫で食事も楽しく華やかなものになりますよね。
おうちでも試してみてくださいね☆

