

ひかりっこ★キッチン 7月号

夏が来ます！水分補給はしっかりと！！

梅雨が明けると、楽しくも過酷な夏がやってきますね。今年もなんとか乗り切りましょう。

5歳児クラスでは、味見当番がスタートしました！当日の給食の1品をみんなよりも少し早めに味見して、その感想を園内放送で発表してもらっています。まだまだ緊張気味の子どもたちですが、頑張って元気に発表しています♪



7月の旬野菜♪



【オクラ】

オクラを切った時に出るネバネバの正体は、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンには、排便を促す、血糖値の急激な上昇を防ぐなどの効果があります。購入する際は、緑色が濃く鮮やかで、産毛がしっかり残っているものを選びましょう！