

ひかりっこ★キッチン 8月号

夏本番！まだまだ暑さは続きます！

とっても暑い日が続いておりますが、子どもたちは水遊びやプールが嬉しくて、毎日元気いっぱいです！

食育活動では、たまねぎやとうもろこしの皮むきの速さをみんなで競い合ったり、栄養士の食育指導で、この季節ならではの夏野菜についてのお話をきいたり、たくさんの経験をすることができました♪



8月の旬野菜♪



【えだまめ】

八尾の特産物であるえだまめ。おいしいえだまめの湯がき方は、水に対して4%程の塩を入れた湯の中にえだまめを入れ、2～3分程度茹でます。好みのかたさで取り出し、うちわであおぐなどして冷まします。冷水で冷ますと、水っぽくなります。購入の際は、さやがふっくらしていて、産毛がしっかり付いているものを選びましょう。