

ひかりっこ★キッチン 6月号

食育活動、開始！！

今年も食育活動が始まりました。まずは栄養士からの栄養指導です。5歳児クラスには調味料についてのお話と、調味料の『さしすせそ』の味見。またお手伝い活動では、そら豆のさや剥きに挑戦してもらいました！これから味見当番や野菜の皮むきなど、楽しい食育活動を増やしていきたいと思います♪



6月の旬野菜♪



【そらまめ】

塩茹でてそのまま食べることが多いですが、サラダや和え物に加えるのもおすすめです。またさやごとグリルで焼くと、実がホクホクになります。炒め物や、かき揚げの具などに入れても香りが立ち、とてもおいしいです。