



7月号 八尾市立保育所調理室

梅雨が明けると夏も本番になります。

この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して冷たい水分ばかりをとりがちです。

暑さに負けないように、しっかり食べて、水分はこまめに摂るようにして、暑い夏を乗り切りましょう。



今が旬！とうもろこし

★お店にはたくさんのとうもろこしが並んでいますよね！！その中で美味しいとうもろこしを見分けるポイント

- ・ひげ根の色が濃い茶色で、皮の色も濃い緑色でツヤのある物
- ・ひげ根がふさふさした物は、実がぎっしりしている
- ・ひげ根がしっとりしている物
- ・持った時にずっしり重たい物



夏野菜でお手伝いデビューしませんか？

夏はお手伝いデビューのチャンスです。手始めは、包丁を使わずに出来るサラダ作りがおすすめです。レタスをちぎったり、ミニトマトのへたを取る、とうもろこしの皮むきなど、気軽に取り組めることがたくさんあります。親子でチャレンジしてみてください。

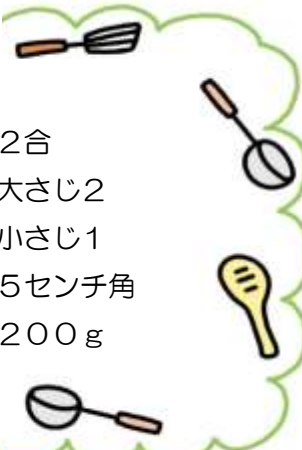


子どもたちに大人気！！

とうもろこしごはん

材料（4人分）

- | | |
|---------|-------|
| ・米 | 2合 |
| ・酒 | 大さじ2 |
| ・塩 | 小さじ1 |
| ・出汁昆布 | 5センチ角 |
| ・トウモロコシ | 200g |



－作り方－

<1人分 307kcal>

1. 米を洗って水気を切り、炊飯器に入れて普通に水加減して、30分浸透させます。
2. 1に酒、塩を加えて、軽くまぜ、出汁昆布ととうもろこしを上のにのせるようにして、炊きます。



問い合わせ先： 八尾市役所 こども施設課 Tel (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshitsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

