



## ～今年度初めての収穫野菜は・・・～

先月今年度初めての夏野菜が収穫できました。第一号は・・・ピーマンでした。1個しかとれなかったけれど、収穫の次の日には『角切りにして食べたい！』という子どものリクエストに応じて、角切りにしてフライパンで炒めました。口にできたのはほんの一口ずつでしたが、園庭で獲れたピーマンということもあり、嬉しそうに食べていました。

その後、収穫第二号は・・・すみれ組さんがウッドデッキで育てているきゅうりが獲れました。こちらは、スティック状にして提供しました。

これから沢山の夏野菜が収穫できると思います。子どもたちと一緒に栽培・収穫・調理など、楽しんでいけたらと思います。そして今年度も『ピーマン・茄子チャレンジ！』を行う予定です。子どもたちも楽しみにしているようで『ピーマンチャレンジやりたい！！』などの声もすでにチラホラと聞こえてきています😊

子どもも食べやすいとまを使ったイタリアンドーナツの作り方を紹介します🍅

### 材料 【12個分】

ホットケーキミックス 150g

ピザ用チーズ(お好きなチーズでOK)100g

トマトピューレ 100g

サラダ油 適量

パセリ[乾燥] 少々

1. ボウルにホットケーキミックス、トマトピューレを入れて混ぜて、12等分に分ける。

2. 1を丸めて、真ん中にくぼみを作り1を入れて包むように丸める

3. 鍋に底から1cm程度のサラダ油を入れて160℃に熱し、3を入れて火が通るまで揚げる。器に盛り、パセリをふって完成！

😊焦げやすい生地なので低温でじっくり揚げましょう。

注意！！・ホットケーキミックスは砂糖、ベーキングパウダーが入ったものを必ず使用してください。砂糖、ベーキングパウダーが入っていないものを使用した場合、揚げる最中に破裂する恐れがあり、非常に危険です。砂糖不使用、控えめなどの表示があるホットケーキミックスはこのレシピでは使用しないでください。

## 暑い夏をのりきろう😊

暑い夏には、体を冷やしてくれる野菜・きゅうり・とまと・なすなどを、積極的にとりましょう！

夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでいて、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。また、夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つ、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも嬉しい特徴です。

## 今月の世界の料理は22日のおやつに、イタリアの『マルゲリータピザ』が入っています。

パスタやリゾットなどと並ぶイタリアの代表的な料理といえば、ピザを思い浮かべる人も多いのではないでしょうか。ちなみに、イタリアでは基本的にひとり1枚を注文し、シェアすることはあまりありません。日本のピザに比べて具材は少なめとはいえ、ボリュームはかなりのもの。それでもイタリアでは、自分の顔ほどもあるピッツアをひとり1枚、黙々と食べるのが一般的だそうです。また、ピザは夜に食べるものとされているそうですよ。