

みんなでいただきます!!

第11号 (H28年6月発行)
港北区こども家庭支援課



6月に入り天気が変わりやすく、陽ざしも強くなってきました。夏本番に向けて、おいしく食べて、暑さに負けない体づくりをしていきたいですね。

区内の保育園で人気のレシピもご紹介します。ご活用下さい。また、保育園で食育講座も行っています。遊びに、そして味わいにお越し下さい。



旬 を味わう

～真っ赤なトマトを食べて夏バテを防ごう～

これから夏にかけて旬を迎えるトマト。夏野菜の一つとしてビタミンが豊富です。疲労回復や食欲増進の効果もあると言われているトマトを食べて暑い夏を乗り切りましょう。



<おいしいトマトの選び方>

- 丸くて固く、実が引き締まっている
- 皮が赤くツヤがある
- 縦にうっすらと線が入っている
- ヘタがピンとしていて緑色のもの



◆豆知識◆

トマトは、油を使って料理することでリコピンの吸収がUPします。ケチャップやトマトジュースなど加工品も上手に利用して調理する方法がおすすめの食べ方です！

- ※ トマトは冷凍でも保存ができます。細かくカットして密封容器に入れたり、ヘタを取って袋に入れて保存してくださいね。スープやミートソースなど料理に使うことができます。(冷凍保存は3週間ぐらいが目安です)

きな粉蒸しパン

<材料（子ども4人分）>

- ★小麦粉・・・80g
- ★ベーキングパウダー・・・4g
- ★干しぶどう・・・8g
- ★サラダオイル・・・4g
- ★水・・・72g
- ★砂糖・・・32g
- ★きな粉・・・24g

<作り方>

- ① 干しぶどうはぬるま湯で戻しておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーをボウルに振るい入れる。
- ③ ②に砂糖を加え混ぜる。
- ④ 水と油は別のボウルで混ぜ合わせ、③に加え混ぜる。
- ⑤ 戻した干しぶどう、きな粉を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ カップなどに入れ10分位蒸す。

おいしく作るポイント！

- 出来上がりにムラができないように、生地は均等にする。
- 干しぶどうは好みで調節しても大丈夫です。
- きな粉を黒糖やココアに変えてアレンジもできます！

そぼろ納豆ごはん

子ども達に大人気のメニューです♪

納豆なのに、とても食べやすく、おにぎりにしても良いです。

< 材料 (幼児 10人分) >

米・・・適量

挽きわり納豆・・・100g

鶏ひき肉・・・100g

万能ねぎ・・・30g

かつお・昆布だし汁・・・60g

ごま油・・・5g

三温糖・・・5g

しょうゆ・・・10g



< 作り方 >

- ① 米を炊く
- ② 万能ねぎは小口切りに切る。
- ③ 納豆を下茹でする。
- ④ フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉、納豆の順で炒める
- ⑤ 火が通ったら万能ねぎ、しょうゆ、三温糖、かつお・昆布だし汁を加えて味付けする
- ⑥ ⑤をご飯に混ぜるか、上乗せする。



《食育講座》 保育園で港北野菜をいただきます！



“JA 横浜協賛”のもと、港北区内の畑で採れた新鮮な小松菜を食材として、食育講座を行います。お問合せ、お申込みは各園にお願いします。

日にち	園名	電話番号	日にち	園名	電話番号
6/15(水)	新羽どろんこ保育園	544-5033	6/29(水)	南日吉保育園	561-6560
6/16(木)	たかた保育園	592-3251	6/30(木)	大曽根保育園	531-0034
6/18(土)	まめどくれっしゅ	545-5002	6/30(木)	ピッコログランテ新横浜	472-1188
6/22(水)	岸根保育園	491-1555	6/30(木)	大倉山保育園	542-5632
6/22(水)	菊名保育園	433-1259	7/2(土)	ちいさなたね保育園	515-0619
6/22(水)	港北保育園	421-8575	7/8(金)	太尾保育園	542-0852
6/23(木)	ヒューマカデミー大倉山保育園	546-3166	7/11(月)	小学館カデミーつなしま保育園	542-1521
6/25(土)	たんぼぼ保育園	633-4141	7/14(木)	第二尚花愛児園	542-2004
6/25(土)	にじいろ保育園綱島	717-7241	7/15(金)	大倉山元気の泉保育園	532-0076
6/27(月)	うみのくに保育園さくな	877-4284			

《6・7・8月の食育講座のご案内》(上記の講座を除くご案内です)

予約が必要な場合もありますので、参加ご希望の方は各園にお問い合わせ下さい。

6
月

11日	アスク大倉山保育園	栄養士による離乳食講座	☎ 549-5282
15日	第二福澤保育センター	ランチ交流	☎ 434-1135
22日	しんよしだ保育園	簡単クッキング・レシピ紹介	☎ 549-5821
未定	ベネッセ日吉保育園	給食試食会と栄養士相談	☎ 560-6506

7
月

2日	第二福澤保育センター	離乳食講座	☎ 434-1135
5日	にじいろ保育園綱島	(株)にんべんによる講座	☎ 717-7241
6日	菊名保育園	野菜のおいしさ	☎ 433-1259
20日	港北コスモス保育園	離乳食講座 試食と相談	☎ 716-8297
20日	第二福澤保育センター	ランチ交流	☎ 434-1135

大倉山元気の泉保育園・第2火(一緒に遊んで昼食) 日吉こども園・食育関係随時受付
 たんぼぼ保育園・味噌汁DEごはん(調整中) ペガサス夜間保育園・ランチ交流(随時)
 新羽どろんこ保育園・毎週水曜日(親子クッキング) 岸根保育園・ランチ交流(随時)
 ペガサスビー保育園・ランチ交流(水曜日(不定期)) まめどくれっしゅ・毎週水曜日
 大豆戸どろんこ保育園・毎週水曜日 ★ 各園にお問い合わせください ★