



R7年度 第5号 (9月)

下鳥羽こども園

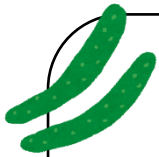
601-3963

〈収穫した夏野菜を天ぷらにして食べたよ！〉

園で子どもたちが育てたカボチャやキュウリを
子ども達のリクエストで天ぷらにして提供しました。

サラダや煮物にすると、あまり人気がないですが、
天ぷらは子どもたちに大人気で、「天ぷら好き〜」と進んで食べていました。

キュウリの天ぷらは
食感があり、おいしいよ！
お家でも天ぷらいかがですか
水気をしっかりとるのが
ポイントです



キュウリ

むくみ改善や
疲労回復の
効果があるよ
水分が多く含まれているため、
水分補給にも適しているよ



カボチャ

免疫力向上や
便秘改善の
効果があるよ
油と一緒に調理すると、
栄養の吸収率がアップするよ

どれが大きいかな？



おいしいかな？



自分達が育てた野菜を収穫するのは、
「わくわくして楽しかった」と喜んでいました。

収穫したかぼちゃは
1200gもありました！

