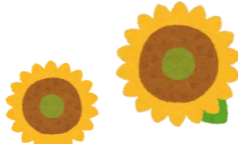




# きゅうしょくだより

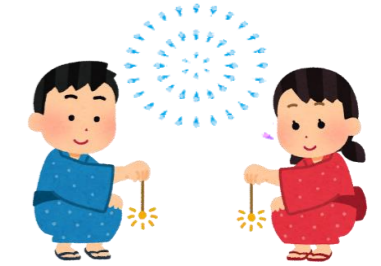


セミの声が響く中、子どもたちは元気にすごしています。

まだまだ暑い日が続くので、こまめに水分を取るなど、体調管理に気をつけていきたいと思います。

また、給食からも夏を感じてもらえるよう、きゅうりやなす・トマトといったカラフルな夏野菜を取り入れていきます。

栄養満点!! 夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう♪



「夏野菜」と呼ばれる、夏に旬を迎える野菜には、体を冷やす効果があると言われています。また、旬の野菜は栄養価も高く味もおいしいので、体に熱がこもりやすく、ビタミン類などの消費が多い暑い夏には、積極的に取り入れていきたい食材です。

## 夏野菜ってどんな野菜？



### トマト

栄養価が高いことで有名なトマト。夏にはさらに栄養価が上がり、またさっぱりとして食べやすいので、食欲の落ちやすい夏に積極的に食べたい野菜です。



### とうもろこし

とうもろこしには疲労回復に必要なとされるビタミンB群や食物繊維などが多く含まれ、夏バテ防止や便秘の改善などの効果が期待できる野菜です。



### オクラ

オクラのねばねば成分には胃を保護してくれる効果があり、アイスや冷たい飲み物などで胃に負担がかかりやすい夏には必要な栄養素のひとつです。



### ピーマン

ピーマンにはたくさんのビタミン類が含まれています。中でもビタミンC・Eには美肌効果があり、日焼けしやすい夏に積極的に取りたい栄養素です。

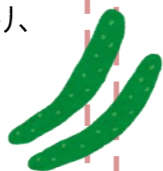


### なす

なすに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、日焼けで傷ついた肌を修復するのに役立ちます。

### きゅうり

成分の90%以上が水分できているきゅうりには、体を冷やす効果があり、また水分補給も出来るため、暑い夏に食べたい野菜の一つです。



## 夏野菜を使ったゆたか園のメニュー

【材料】 幼児1人分

※6月4日の献立

絹ごし豆腐	45g (1/8丁程)
きゅうり	10g (2~3cm程)
トマト	15g (1/10個程)
ポン酢	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
白ごま	1つまみ程



【作り方】

- ①きゅうり・トマトは食べやすいサイズの角切りにし、ボウルに入れる。
- ②①にポン酢・ごま油を加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ③絹ごし豆腐を食べやすい大きさに切って、器に盛りつける。
- ④③の上に②と白ごまをかけたら完成!!

【ポイント】

- \*使用する野菜は何でも大丈夫です！オクラやコーン・枝豆など好みの野菜を使ってください。
- \*材料にプラスしてツナやしらすなどを入れてもおいしいです♪