

食育だより 7月号

村雨こども園

村雨こども園愛分園

村雨こども園なぎさ分園

旬の野菜はとても栄養価が高く、身体がその季節に必要な成分を多く含んでいます。園庭のプランターでも、子どもたちが植えた夏野菜が元気に育っています。ご家庭でも栄養豊富な夏野菜をたくさん食べて、これからの暑い季節を乗り切りましょう。



<夏野菜は身体にいいことがいっぱい>

ナス・・・ウィルスや紫外線から、身体を守ってくれる働きがあります。

トマト・・・身体のバリア機能を高めたり、肥満予防に効果があります。

きゅうり・・・体にこもった熱や、余分な塩分を体外に排出してくれます。

ピーマン・・・目の健康を守ったり、皮膚や粘膜を正常に保つ働きをしてくれます。

オクラ・・・ネバネバには整腸作用があり、便秘を予防、解消する働きがあります。

とうもろこし・・・疲労回復効果や、腸内環境を改善してくれます。

えだまめ・・・血を作る作用があり、貧血予防効果があります。

ズッキーニ・・・粘膜を健康に保ち、免疫力を強くしてくれます。



子どもでも食べやすい夏野菜レシピ（大人2人分）

★ナスのピザ風

ナス：1本 バacon：2枚
ケチャップ・ピザチーズ・油：適量

- ① ナスは1cmの輪切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 油を塗った耐熱皿にナスを敷き詰める。
- ③ ケチャップをナスに塗り、ベーコン、ピザチーズの順にトッピングする。
- ④ オーブントースターで5分ほど焼いて、チーズがきつね色になったら完成。

★トマトのすき焼き風

トマト：1/2個 卵：1個 玉ねぎ：1/4個
牛スライス：80g すき焼きタレ：大さじ4
※大さじ1 = 15ml

- ① 牛スライス是一口大、玉ねぎは5mm幅、トマトはくし形に切る。
- ② フライパンで牛スライスを炒めて、色が変わってきたら玉ねぎを加える。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、トマト、すき焼きのタレを入れる。
- ④ 沸騰したら溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら完成。