# 食育だより

令和７年７月４日　すみれ保育園

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

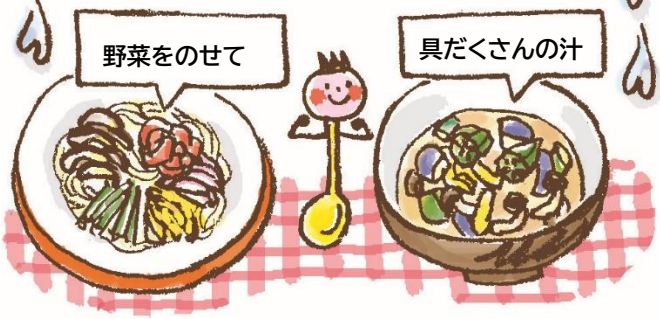
- **トマト**…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- **キュウリ**…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- **ナス**… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- **オクラ**…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

## ピーマンの収穫

年中さんが育てているピーマンがたくさん採れて、色々な料理にして味わっています。ゆでてスパゲティーに添えたり、細く切ってピーマンサラダにしたり、昨日はピーマンの天ぷらにしました。一番人気はごま油と塩であえたピーマンサラダで、天ぷらは苦手な子もいました。時々、年長さんにもおすそ分けしたりして、夏のピーマンを味わっています。

## みんな大好き冷たい麺！

暑くて食欲がない時、そうめんや冷やし中華などの冷たい麺類は、のど越しがよくて良いですね。
でも、「めん」だけになっていませんか？
きゅうりやトマトをのせたり、卵やツナ、ささみなどのたんぱく質も一緒にとりましょう。
夏野菜たっぷりのみそ汁も、冷たくしてもおいしいですね。




## ゆかりチキン

水で溶いたてんぷら粉の中に、ゆかり粉を入れて油で揚げます。６月、好評だったメニューです。

## おねがい

**お子様の持ち物、確認をお願いします！**

**ジメジメしているこの時期、子どもたちの持ち物は清潔にしてあげたいですね。くちふきタオルやスタイは、２～３枚用意し順番に使っていくと衛生的です。おしぼりケースや歯ブラシケースはきれいに洗って乾かしましょう。水筒のストローや飲み口も洗いにくいですが、黒ずみがないか確認してください。**