



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。



ゆかいチキン

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。



みんな大好き冷たい麺！

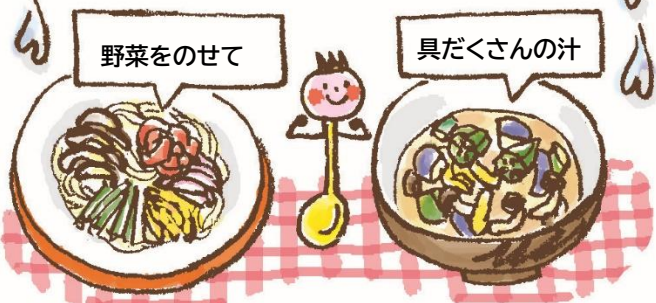
暑くて食欲がない時、そうめんや冷やし中華などの冷たい麺類は、のど越しがよくて良いですね。

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、さし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。



野菜をのせて

具だくさんの汁



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。