

食育だより

2017年6月23日発行
わかまつ保育園

不安定な天気が続きますが、梅雨が明ければいよいよ本格的な夏の到来ですね。こまめに水分を補給しながらしっかり栄養をとって、体調管理に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

夏野菜を食べよう！

夏は湿度が高く暑い日が続き、体調も崩しやすくなりますが、暑い時期に旬を迎える夏野菜の多くは水分をたっぷり含み、ビタミン、ミネラルも豊富なため、体温を下げ、体の調子を整えてくれる等、暑い夏を乗りきるために必要な栄養素がたくさん含まれています。

最近では季節を問わず、一年中さまざまな野菜が食べられますが、太陽の光を沢山浴びて育った夏野菜はとてもみずみずしく、一年でもっとも栄養価が高くなります。夏野菜は簡単な調理で食べられるものも多いので、旬のものをたくさん食べて季節を感じるとともに、丈夫な体をつくり、夏風邪・夏バテを予防し、夏をおもいきり楽しみましょう。

夏が旬の野菜



とまと



なす



きゅうり



かぼちゃ



ピーマン



おくら



とうもろこし



えだまめ



今月のレシピ紹介



★かぼちやもち★ (分量は幼児さん1人当たり/ () 内は大人約4人分)

<材料>

かぼちゃ…15g (72g), 米粉…12g (58g), 砂糖…4g (19g)

水…15cc (72cc), 油 2g (10g), きな粉 4g (14g)

<作り方>

- ①かぼちやはやわらかく蒸して、熱いうちにつぶしておく。
- ②①と米粉、砂糖、水、油をボールで混ぜる。
- ③天板等に厚さ1~2cmほどに広げ、20分蒸す。
- ④粗熱がとれてから食べやすい大きさに切り、全体にきな粉をまぶす。