

園の畑の夏野菜も順調に育ち、それぞれのクラスが夏野菜を味わうことができました♪サンサンと降り注ぐ太陽の恵みを受けて育ったパワフルな夏野菜はビタミンやミネラルがたっぷり詰まって、猛暑に負けない体づくりにもピッタリです。今月は夏野菜の栄養や、おいしく食べる工夫について取り上げたいと思います。



### ☆今が旬の夏野菜！！その栄養は！？

夏野菜の多くは、利尿作用のある『カリウム』が豊富で、水分と一緒に体内の熱を輩出し、体温の上昇を抑える働きがあります。

また、夏野菜にたっぷり含まれる水分はもちろん、ビタミンやミネラルが豊富で、火照った体を冷やしたり、免疫力を高めたり、疲労回復を助けたりとうれしい効果がいっぱいです！

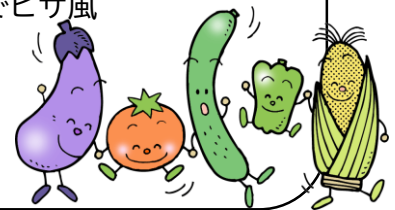
### ☆苦手な夏野菜をおいしく食べる工夫☆

栄養価もばっちりな分、味や食感が苦手、、、というお子さんも多いですね。保育園の食事でも調理法によっては苦手な食べにくい姿を見かけます。給食では、お肉と合わせたり、ニンニクやショウガを効かせる、カレー風味にするなどして食べやすく、食欲がわくように工夫をしています。また、デザート系の果物を楽しみに頑張って食べる子も多いです。ご家庭では、買い物を一緒にしておいしそうなお野菜を選んでもらったり、ピーマンの種取を一緒にしてもらったりなどの簡単なお手伝いをお願いしても良いかもしれませんね。

### ☆子どもはやっぱりシンプルが好き！？☆

前述で工夫を紹介させていただきましたが、子どもたちって結局シンプルなものに戻ってくる気がします。時間がかけられるときは刻んで混ぜて、、、と手をかけ、普段の食事はゆでるだけ、炒めるだけ、切るだけの簡単料理で、食べるものを探していきませんか？

- なす⇒バターで焼いて醤油で味付け、またはケチャップとチーズでピザ風
- ピーマン⇒おなかやしらすと一緒に炒める
- つるむらさき⇒ゆでて冷やしてしょうゆやポン酢をかける
- トマト⇒湯むきしてひやしてめんつゆをかける など..



### 夏野菜たっぷりラタトゥイユのレシピ

【材料 作りやすい分量】

ベーコン 60g なす 1本(80g) 玉ねぎ 1/2個(100g)  
ズッキーニ 1/2本(100g) トマト 1/2個(80g) 塩 小さじ1/2  
パプリカ 1/4個(40g) にんにく 1かけ(お好みで) オリーブ油 適量

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、野菜類、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとベーコンを炒めて、ベーコンに火が通ったら玉ねぎを入れて炒める。
- ③ズッキーニ⇒なす⇒パプリカ⇒トマトの順に入れては炒めを繰り返し、塩で味付けをしたら完成です！！



今月は、食中毒予防のためお弁当の日はありません。今月は日本全国おいしいごはん、『富山県』の郷土料理を29日に提供します。お楽しみに★