



8月 August 食事だより

☆ 夏野菜を食べよう ☆

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体を冷やす効果があります。また、紫外線から身を守る抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなども豊富で夏バテ予防に役立ちます。鮮やかな色合いも特徴的で食欲を刺激し、夏を元気に乗り切るための強い味方です。

ピーマンのマリネ

～さっぱりとしていて夏にぴったりのサラダです～

〈材料〉大人4人分

- ・ピーマン…2個
- ・黄パプリカ…1/2個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・緑豆もやし…1/4袋
- ・オリーブ油…小さじ1/4
- ・酢…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1

- ① 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ② ①を柔らかくなるまで茹でます。
- ③ 水気を切り、冷ましておきます。
- ④ 調味料で和えて完成です。

主な夏野菜

- ・トマト：リコピンが豊富で、血液サラサラ効果、疲労回復効果を始め、さまざまな病気の予防になります。
- ・なす、きゅうり：9割以上が水分でできているため水分不足を補ってくれます。
- ・ピーマン：ビタミンAとCが豊富に含まれており、血行を良くして冷え性の改善に効果があります。
- ・かぼちゃ：ビタミンA、ビタミンE、ポリフェノールなどが含まれています。これらの栄養素には抗酸化作用があります。
- ・オクラ、モロヘイヤ：ネバネバした夏野菜は、暑い夏に弱りがちな腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。



☆ 苦手な野菜の食べ方 ☆

旬の野菜を食べてもらいたいけれど、野菜が苦手だという子どもも多くいます。そんなときは次の方法を試してみてください。

- ・調理方法を変えてみる。
 - ☆細かく刻んだり、すりおろしたりしてみる。
 - ☆加熱して甘みを引き出す。
- ・盛り付けを工夫してみる。
 - ☆何かの形にして盛り付ける。(Oや動物など、型抜きを使うと良いです。)
 - ☆彩りを増やしてみる。

など…

家族と一緒に楽しく食べると雰囲気でも美味しく食べられます。

