



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2022年 8月号

梅雨が明け、いよいよ夏本番！夏といえば、夏野菜！トマト・きゅうり・ナス・オクラ・ピーマンなど、スーパーにも色とりどりに並んでいますね。園で育てていたナスとピーマンもぐんぐん育っています。旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えたり、料理のお手伝いをするのも楽しいですね。



行事食

*8月26日 夏祭りメニュー

給食:屋台風焼きそば・トウモロコシ・ジャガバター・冬瓜のスープ



7月の食育活動報告

*ぺんぎん・まんぼう組 ピーマンの種取り

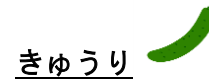
給食で使用するピーマンの種取りをしてもらいました。ピーマンが苦手な子も嫌がることなく種を取ってくれました。一粒ずつ種を取る子や、お皿にピーマンをトントンと軽く当てて種を落としている子など、それぞれに工夫して作業をすることができていました。

【夏野菜を知ろう】



オクラ

夏の食欲減退に効くオクラ独特の粘り成分は、胃の粘膜の保護・たんぱく質の消化促進などの効果があります。



きゅうり

ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみや夏バテのだるさの解消に効果があります。体温を下げる効果もあるので、暑い夏にはぴったりの野菜です。



トマト

赤い色素のリコピンが豊富です。リコピンには夏バテ特有のめまいやふらつきなどの予防効果があります。加熱するとリコピンの吸収率が3~4倍になり、甘味やうまみが増します。



ピーマン

ビタミンCが豊富で、風邪予防や疲労回復に効果があります。夏の高い温度で体が疲れやすくなるのを防ぐ働きをしてくれます。



なす

体温を下げる効果があり、体の内側から余分な熱を取り除いて夏の体のほてりをしずめてくれます。また、夏に崩れがちなミネラルバランスを保ってくれる効果もあります。



かぼちゃ

栄養価がとても高く、カロテンが豊富に含まれているので免疫力を高める効果があります。たくさんのビタミンも含まれているので、夏バテしている体を元気にしてくれます。

8月は夏野菜を多く取り入れた献立を提供していきます。