



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2026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。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。

7月の食育活動報告

*らっこ・ペンぎん組 とうもろこしの皮むき

ほとんどの子が、とうもろこしの皮むきをするのが初めてだったので、最初にむき方を教えました。ペンぎん組さんは手で皮をぎゅっと握ってむくことができていました。黄色い実が見えてくると、とうもろこしだと気づき「とうもろこし！」と声に出してくれる子もいました。らっこ組さんは触ってもらうだけにしようと思っていましたが、皮むきも出来そうだったので、皮を下に引っ張ってみてと声をかけると指先で皮をつまんで引っ張ることができていました。皮を引きはがすには力が足りなかったので、手を添えてあげました。

*まんぼう・いるか・くじら組 とうもろこしの皮むき

毎年恒例のとうもろこしの皮むきを行いました。くじら組さんは1人1本、まんぼう・いるか組さんは2、3人で1本のとうもろこしの皮をむいてもらいました。くじら組さんはあっという間に皮をむき、ひげもきれいに取ってくれました。まんぼう・いるか組さんも友達と順番を守りながら皮をむくことができていました。むき終わった後は、片付けもやってくれたので、あっという間にきれいに片付けました。

【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。