



旬の野菜を食べましょう！



毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスが整った食事と休養が大切です。給食でも食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材を取り入れながら提供しています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えて夏を乗り切りましょう。



旬とは？ … 魚介類や野菜・果物などの、最も味の良い出盛りの時期のこと

野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

知るともっとおいしくなる！ 夏野菜の栄養



トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。



きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。



なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含まれます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。



オクラ

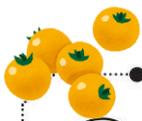
ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。



ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2025年度8月号食育だよりから引用



食育クイズ



ミニトマトはどこで食べるために作られた野菜でしょうか？

①

遊園地

②

飛行機

③

電車



② 飛行機

切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食のために切らずに食べられるように作られました。

どんな調理法？

ムニエル

魚の切り身に下味を付け、小麦粉をまぶしてバターで焼く調理法です。うま味を逃さず、こんがり香ばしい味わいになります。「ムニエル」は魚料理のみに使われる言葉で、「ソテー」はどんな食材にも使われます。

保育所の給食でも『ムニエル』を提供しています。ご家庭でも簡単にできますので、チャレンジしてみてくださいね♪

