



令和5年7月中山保育園

## 夏野菜を味わう

夏は暑さで食欲が落ちやすくなりがちです。冷たくて口当たりの良いものばかり食べていると、栄養バランスが偏り、夏バテしやすくなります。暑さに負けず元気に過ごせるように、毎日の食事に夏野菜を取り入れてみましょう。

### 見た目も鮮やか！夏が旬の野菜&果物

#### 緑色

きゅうり、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、枝豆、メロン  
※ピーマンはビタミンCが、枝豆はカルシウムや鉄が豊富

#### 黄色

南瓜、とうもろこし  
※南瓜はビタミンが多く、とうもろこしは繊維が豊富

#### 紫色

なす、ぶどう  
※紫の色素（アントシアニン）には抗酸化作用があり、目の疲れに効果的

#### 赤色

トマト、すいか  
※抗酸化作用のある赤い色素（リコピン）が豊富



### おすすめの食べ方

- ★オクラ・トマト・きゅうり…あえものやそうめんの具に
- ★とうもろこし…ゆでるか蒸してそのまま、ミキサーにかけてスープに
- ★なす・ピーマン…油と相性が良いので、素揚げや、味噌炒めなどの炒め物に



### ◇豆乳ココアプリン◇

保育園おやつをお家でも♪

【材 料】（幼児4人分）

豆乳 200g、純ココア 8g、アガー 6g、砂糖 35g、水 100g

【作り方】

- ① ココアは少量の豆乳でよく溶き、残りの豆乳と合わせて人肌に温める。
- ② アガー・砂糖を良くかき混ぜ、水の中にだまにならないように少しづつ入れ、かき混ぜながら火にかける
- ③ ②が沸騰したら火を止め①を加えてよく混ぜる。
- ④ 型に入れて冷やす。

☆給食だよりに乗せるメニューを募集します！☆

献立で気になるメニューや、お子様が美味しいと言っていたメニューなどがあれば、リクエストにお応えします！