



夏野菜がおいしい季節になりました。園庭で採れたトマト・きゅうり・なす・ピーマン等たくさんの夏野菜をこどもたちがうれしそうに給食室まで持ってきてくれます。野菜は、給食の時に喜んで食べています。

夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心掛け、楽しく夏を乗り切りましょう。



### 8月31日は 野菜の日 夏野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなど、たくさんあります。野菜が出てくる本を読んだり、夏野菜を育てたり、調理の時に子どもにお手伝いをしてもらったりしてみませんか。楽しい経験を通して、子どもは野菜に親しみをもちます。親子で夏野菜を味わいましょう。

#### 野菜のことを知る

野菜の絵本などを読んで、野菜を知ること、野菜に親しみを感ずります。



#### 夏野菜を育てる

育てたり、収穫をしたりすることで、食べてみたいと興味を持ちます。



#### 一緒に調理をする

苦手な野菜が入っていても、自分でつくった料理なら食べられることもあります。



野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜にわけられます。β-カロテン当量が可食部100g当たり600μg以上含むものは緑黄色野菜で、そのほかは淡色野菜です。しかし、600μg未満でも、摂取量が多いトマトやピーマンなどは緑黄色野菜に分類されています。

### 苦手な野菜を食べやすくする工夫

#### 細かくして生地に混ぜる



味や香りが強い野菜は、細かくしてパンケーキや肉だんごなどに混ぜて焼きます。

#### 子どもの好きな味つけに



みそやケチャップ、カレー粉、チーズなどで味つけをかえると、食べやすくなります。

#### 肉などと一緒に調理



薄切り肉で巻いたり、肉詰めにしたりと、青臭さや苦味を感じにくくなります。

#### 皮をむいて食べやすく



トマトの皮が口に残るのが苦手な場合は、湯むきをして口当たりをよくします。



### 冷たいものをとり過ぎないで!

冷たいものをたくさん飲んだり食べたりすると、水分のとり過ぎとなり、腸の動きも活発になり過ぎて、下痢になることがあります。暑い夏は、冷たい飲み物や食べ物を食べたくりますが、とり過ぎると、体調をくずしてしまうので注意しましょう。



### 《今月の新メニュー》

#### 8月24日(木) チリコンカン

《5人前》			
ベーコン	50g	塩	適量
じゃがいも	200g	こしょう	適量
玉ねぎ	80g	サラダ油	適量
人参	100g	ケチャップ	大さじ2
ホールトマト缶	1缶	ウスターソース	小さじ2
		カレー粉	小さじ2

#### 《作り方》

- ①ベーコンは1cm角、じゃがいも、人参、玉ねぎは1.5cm角にカットする。
- ②深めの鍋にサラダ油をひき、ベーコンを炒める。炒め終わったら、人参、玉ねぎ、じゃがいもの順番に入れて、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③水を200cc入れ沸騰したら、ホールトマト缶をいれて煮込む。
- ④最後に塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉で味を整えて、出来上がり♪



カレー味で食べやすく夏バテ予防メニューです。夏野菜のなすやピーマン、ズッキーニなどをいれても美味しいですよ!!

### 8月のお誕生会は “お祭りメニュー” です。

やきそば・からあげ 焼きとうもろこし ポテト・・・  
3時のおやつには “かき氷ゼリー” ができます。お楽しみに。

