



令和4年 7月1日  
なかよし乳児保育園

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。食欲が低下すると体力の低下にもつながりますので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体を作りましょう。

## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れを取ってくれます。積極的に食べたいですね。

- ◎トマト→赤い色に含まれるリコピンは、骨の成長に関わる成分が豊富です
- ◎キュウリ→身体にこもった熱を取り除く作用があります
- ◎ナス→ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれています
- ◎オクラ→独特のぬめりは整腸作用があります

## 夏野菜収穫

プランターに植えた、夏野菜がすくすくと育ち、あひる組が保育士と一緒に収穫したきゅうりを、給食室に持ってきてくれました。収穫した野菜は、給食に使用しています。「きゅうりは知っているよ」と言うと、のぞき込んで食べていましたよ。



## 【レシピ】夏野菜たっぷり 夏野菜スープ

〈材料：幼児4人分〉

ベーコン（こまぎれ）	40g
なす	120g
オクラ	20g
トマト	120g
たまねぎ	120g
えのき	40g
油	小さじ1
スープの素	小さじ2
水	カップ3
粉チーズ	小さじ2
塩	少々

〈作り方〉

- ① オクラは茹でて刻む。
- ② なすはへたを取り、所々皮をむいて、薄切りにし水にさらす。
- ③ トマトは皮を湯むきし、刻む。
- ④ たまねぎ・えのき・ベーコンも食べやすいように切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、たまねぎを加え炒め、なす・えのき・水・スープの素を加え煮、塩とチーズで味をととのえる。
- ⑥ 最後にオクラを加える。

