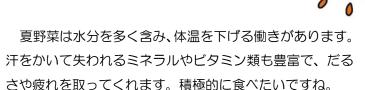




令和4年 7月1日 なかよし乳児保育園

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



- ○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〈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













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。「きゅうりはいっているよ」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〉		〈作り方〉
ベーコン(こまぎれ)	40 g	① オクラ(
なす	120g	② なすは
オクラ	20 g	いて、氵
トマト	120g	3 トマト
たまねぎ	120g	④ たまねる
えのき	40 g	べやすし
油	小さじ1	⑤ 鍋に油を
スープの素	小さじ2	たまねる
水	カップ3	き・水・
粉チーズ	小さじ2	とチー
塩	少々	⑥ 最後に

- 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。