

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

枝豆、きゅうり、ズッキーニ、いんげん、とうもろこし、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、とうがん、すいか、メロン

◎今月の行事食

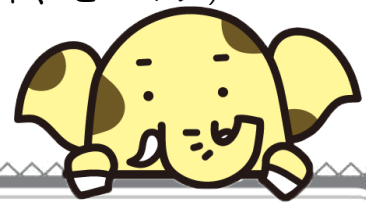
お盆 冷やし野菜うどん 乾物利用料理 リクエスト汁もの（第二保育園）

◎具体的な主な献立と提供日

- 4・18日「冷麦」（きゅうり）
- 5・19日「とうがんスープ」
- 7・21日「夏野菜カレー」（ナス、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ）
- 25日「おにぎりマン」（ピーマン）
- 12・26日「夏野菜丼」（ナス、いんげん）
- 29日「野菜たっぷり夏マーボー」（ナス、トマト、ピーマン）
- 「ひまわりパイ」（かぼちゃ）



◎今月の食育アドバイス◎



©新座市 2010

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。



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。

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。

なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。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。