



食育だより

伊波野保育園
令和7年8月



真夏の陽ざしがギラギラと照りつける日が続いています。子どもたちは暑さをものともせず、外遊びや水遊びに夢中になっていますが、夏場は思った以上に体力を消耗します。大好きな遊びを楽しむためにも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。



★旬の野菜★



トマト

トマトは栄養成分が豊富な健康野菜です。βカロテンや美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分を排出するカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。

8月31日は野菜の日です！

野菜の優れた栄養価や美味しさを見直すのが目的です。夏の野菜には必要な水分とビタミンが豊富です。夏野菜を食べて夏バテを防止しましょう。



とうもろこし

とうもろこしの黄色い色素のゼアキサンチンは、目が色を感じるのに必要な成分です。ビタミンB群が豊富に含まれており、糖質・脂質の代謝をスムーズにし、エネルギー代謝を良くするため、疲労回復に役立ちます。



かぼちゃ

かぼちゃは、収穫後、時間が経つと熟成してでんぷんが糖分に変わっていきます。また、βカロテンやビタミンB類、ビタミンC、カリウムを多く含みます。βカロテンは実より皮に多く含まれますので皮ごといただきます。

夏祭りメニュー



夏野菜ドライカレー (4~5人分)

〈材料〉

- ・豚ミンチ ……200g
- ・玉ねぎ ……1個
- ・にんじん ……1/3個
- ・ピーマン ……2~3個
- ・なす ……1本
- ・トマト ……1/2個
- ・大豆(水煮) ……20g

〈調味料〉

- ・食塩 ……少々
- ・ウスターソース…小さじ2
- ・ケチャップ ……大さじ2
- ・しょうが ……少々
- ・カレー粉 ……小さじ1/2
- ・米粉 ……大さじ1

☆ … ☆ … 作り方 … ☆ … ☆

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切り、その他の野菜は小さい角切りに切る。
- ② 豚ミンチを炒め、火が通ったら野菜を加えて煮込む。
(この時、水分が出てない場合はひたひたの水を加えて煮る。)
- ③ 煮えたら、調味料を加えて味を調える。
- ④ 米粉をふるいながら入れとろみをつける。

(※米粉は小麦粉でも代用できます。)