



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

暑い夏を元気に乗り切ろう！

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい。
しっかりと水分補給や休息をとりながら、たくさん遊び、よく食べて
夏を楽しく過ごしましょう。

夏野菜パワーで元気いっぱい！

夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。
暑さで失われやすい栄養や水分を補い、夏バテ予防にも役立ちます。
園でも、旬の野菜を給食に取り入れ、野菜本来のおいしさを感じられるよう
工夫しています。苦手な野菜も、お友だちと一緒に食べることで
「食べてみよう！」という気持ちが育っています。



沖縄の夏野菜をおいしく食べよう！

沖縄の夏には、暑さに負けない元気な体づくりを助けてくれる野菜がたくさんあります。
8月に最盛期を迎える「パパイヤ」「モーウイ」「ゴーヤー」をご紹介します。



パパイヤ (青パパイヤ)



青パパイヤは、果物ではなく、熟す前の
青い実を野菜として食べます。
シャキシャキとした食感で、炒め物やサラ
ダにぴったり。食物繊維やビタミンCが含
まれています。

おすすめレシピ

青パパイヤのツナサラダ

青パパイヤ…100g コーン…30g
ツナ缶…1/2缶 マヨネーズ…大さじ1
レモン汁…少々

①青パパイヤは千切りにしてさっと茹でる
②水気を切り、ツナ・コーン・調味料と和え
て完成！



モーウイ



赤瓜とも呼ばれる赤褐色の大型の島キュ
ウリで、みずみずしくさっぱりとした味わ
いが特徴です。酢の物やサラダ、スープに
適しています。暑い日でも食べやすく、
水分補給にも役立ちます。

モーウイのさっぱり和え

モーウイ…1本 塩…少々
かつお節…1袋 しょうゆ…小さじ1

①モーウイは皮をむき、薄切りにする
②軽く塩もみして水気を絞る
③かつお節としょうゆで和えてできあがり。



ゴーヤー



ゴーヤーの苦みは、成長とともに少しず
つ味わえるようになります。苦みが苦手な
子どもには、薄切りにして下ゆでし、卵や
ツナと合わせると食べやすくなります。

ゴーヤーと卵のふんわり炒め

ゴーヤー…1/2本 卵…2個
ツナ缶…1/2缶 塩・こしょう…少々

①ゴーヤーは薄切りにし、さっと茹でる。
②ツナと炒め、溶き卵を加えてふんわり
仕上げる。

🌻🌻🌻 8月31日は野菜の日 🎵

ご家庭でもチャレンジ！

お子さんと一緒に野菜を洗ったり、和えたりするだけでも立派な食育です。

「どんなにおいかな?」「どんな色かな?」「イボイボだね」「わたしはふわふわ」
とたくさんの発見があります。会話を楽しみながら、沖縄の夏野菜に親しんでみて
ください。

