



令和7年



(作成者) 栄養士 野原正子

厳しい暑さが続いています。皆様、体調は崩されていませんか。  
こども達は毎日元気に遊んでいます。暑いながらも、給食はバランスよく！おいしく楽しく食べられるものを  
とり入れるようにしています。園でもご家庭でも夏ならではの思い出をたくさん作ってほしいです。

## 8月31日は野菜の日

夏野菜で体を守ろう！ しっかり食べよう！

### ～夏野菜の効能～



夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンや  
ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。



#### トマト



赤い色はリコピンによるもので、抗酸化作用があり、  
免疫力アップの効果があります。

#### ゴーヤー



苦み成分はモモルデシンといわれ、胃腸粘膜を  
保護したり、胃腸を刺激して食欲を増進させる  
作用があるとされています。

#### なす



眼精疲労に効果があり、皮に含まれる  
ポリフェノール成分が活性酸素を抑えます。

#### ピーマン



風邪予防や美白効果があるといわれ、ピーマンの  
ビタミンCは豊富で、加熱でも壊れにくいです。

#### きゅうり



水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富です。  
疲労回復やむくみ改善によいとされています。

#### オクラ



ねばり気のペクチンが、腸内環境を整えて  
便通を改善します。

毎年、保護者の皆様から依頼が多いレシピです。

## ★ ゴーヤーの揚げ煮

### (材料)

にがうり	小1本
小麦粉	適
油	
(A)	砂糖 12g (大1)
	みりん 6g (小1)
	しょうゆ 6g (小1)
	水 15g (大1)
白ゴマ	好み
黒ゴマ	好み



… チャンプルーは苦手でもこれならOK！ …

① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとり  
うすくスライスする。

② 小麦粉、又は片切り粉をまぶして、  
カラリと油で揚げる。

この状態でもおいしいのですが …



ゴーヤー、食べれたよ！

苦味がまだ慣れない子のために…

③ (A)の調味料を火にかけ、タレを作る。  
②をさっと軽くからめる。(煮詰めないで下さい。)  
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。



計量スプーン

♡ 大さじ ⇒ 15 cc

♡ 小さじ ⇒ 5 cc



※ペットボトルのキャップ(5cc)で代用できます。