



きゅうしょくだより

聖隷のお保育園 2026年7月



日差しが少しずつ強まり、夏を感じる日が増えてきました。これからの時期、急に暑くなると体がついていかず、食欲が落ちてしまいがちです。旬の夏野菜の力を借りて、しっかり食べて元気に過ごせるようサポートしていきたいですね。

夏野菜を 美味しく食べよう

食べ慣れない味を警戒するのは、子どもにとって大切な自己防衛機能の一つです。下ごしらえやちょっとしたお手伝いを通して、野菜を身近に感じるための楽しい『工夫』をご紹介します。

★体の内側から守る！ビタミンと色の力

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

- ・ビタミンA・C・Eが勢ぞろい

ピーマン、カボチャ、トマトなどの夏野菜は、免疫力を高め、夏の疲れを回復させるビタミンが豊富です。

- ・赤いパワー「リコピン」

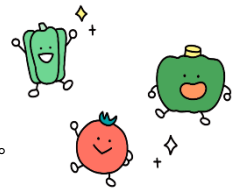
トマトのリコピンは強い抗酸化作用を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守る働きが期待されています。

- ・緑のパワー「クロロフィル&ビタミンC」

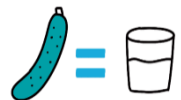
ピーマンや小松菜の鮮やかな緑色はクロロフィルによるものです。これらの野菜には豊富なビタミンCも含まれており、鉄分の吸収を助けるため、貧血予防に役立ちます。

- ・水分補給も野菜から

キュウリやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、体にこもった熱を逃がす「食べる打ち水」のような役割をします。



★調理の工夫：野菜を生かす下ごしらえ



ピーマン（縦切り）



繊維に沿って切ると苦味が出にくい

たまねぎ（横切り）



繊維を断つと柔らかくなる

にんじん（半月切り・いちょう切り）



繊維が短くなるため、火が通りやすく、ホロリと崩れる柔らかさになる

なす（油でコーティング）



先に油と絡めると食感が
ジューシーになる

トマト（皮をむく）



「湯むき」すると
なめらかな食感になる

いんげん（鮮度が大事）



鮮度が落ちると表面がかたくなる
2cm位に切ってゆでると食べやすい



夏野菜レシピを紹介します

味付けや固さは好みで調整してください。



ばんきサラダ

トマトで体の酸化を守り、きゅうりで体を冷やします。
色々な食材も入り、バランスの良い献立です！！

材料	作りやすい分量
キャベツ	葉 2 枚
きゅうり	1/4 本
人参	3 cm
コーン缶	1/8 缶
トマト	1/4 個
ツナ缶	1/3 缶
塩昆布	少々
かつお節	少々
*オリーブ油	大さじ 1
*酢	小さじ 2
*砂糖	小さじ 2
*食塩	少々

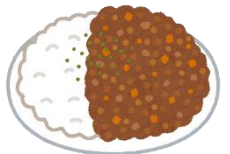
作り方

- ① キャベツ、きゅうり、人参は千切りにする。人参は茹でておきます。ツナ缶は油を切っておく。
- ② トマトは角切りにする。
- ③ ボールに①と②、コーン、塩昆布、かつお節を入れて合わせる。
- ④ *でドレッシングを作り、③を皿に盛り付けたらドレッシングをかけていただきます。

※味は好みで加減してください！！

夏野菜のドライカレー

夏野菜がたっぷり入ったドライカレーです。
カレー味で苦手な野菜も食べやすくなっています。



材料	作りやすい分量
豚ひき肉	120 g
玉葱	1/2 個
ピーマン	1/2 個
赤ピーマン	1/6 個
黄ピーマン	1/6 個
なす	1 個
いんげん	4 本
トマト	1/2 個
ホールトマト缶	1/5 缶
にんにく	少々
カレールー	24 g (1 かけら)
ウスターソース	小さじ 2/3
砂糖	少々
カレー粉	少々
油	小さじ 1

作り方

- ① にんにく、玉葱、ピーマン、なす、いんげん、トマト、ホールトマト缶は粗みじん切りに切る。
- ② 鍋に油をしき、豚ひき肉と①とカレー粉を加えて炒める。全体的に油が回ったら、材料がかぶる位の水（分量外）を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、カレールー、ウスターソース、砂糖を加えて味付けをする。

※味は好みで加減してください！！

