



令和5年度 7月号
ひので保育園

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最も美味しく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- ★胡瓜、茄子・・・体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用もあります。
- ★トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ★枝豆・・・ビタミンB1、ビタミンC、カリウムが豊富です。汗で流れ出たカリウムを補えます。
- ★うなぎ・・・ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果があります。
- ★あじ・・・骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA、EPAを含みます。

保育園では子どもたちが胡瓜や茄子、ミニトマトを育てています。「美味しくなあれ」と声掛けしたり、水やりや草抜きをしています。愛情たっぷりで育てた野菜は格別ですね。



「今が旬のオクラを使って胡麻和えを作ろう」

材料) 4人分

オクラ 4本
もやし 1袋
人参 1/4本
いりごま 大さじ1
砂糖 大さじ1
薄口醤油 大さじ1

- ①オクラは綺麗に洗いボイルして5ミリ厚さにカットしておく。
- ②人参は千切り、もやしは綺麗に洗い、ボイルする。
- ③ボウルに①のオクラと②のボイルした人参、もやしを絞って入れる。
- ④③の中に擦ったいりごま、砂糖と醤油を入れて混ぜ合わせて出来上がり。
冷蔵庫で冷たくして食べると美味しいですよ。