



8月31日は野菜の日

夏は色鮮やかな野菜が沢山お店に並びます。ズッキーニ・かぼちゃ・トマト・とうもろこし等、カラフルで瑞々しい旬のお野菜です。旬の野菜は、美味しくて栄養価が高いのが特徴です。水分も豊富で汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、夏野菜がぴったりとされています。カロテンやビタミンC、カリウムなども多く含まれ、体の機能を整えてくれます。

しかし、一般的に夏野菜と言われている食材は子どもにとって少し苦手意識の高いものばかり…この夏も外出が思うようにできず退屈してしまうかと思えます。思い切って家族で夏野菜の栽培を試してみたり、とうもろこしの皮むきやゴーヤ・ピーマンの種取り、トマトのしぼり汁で絵を描いてみたり、お手伝いをお願いして興味を深めてもらえると少し食べるきっかけ作りになるかと思えますので、ぜひご家庭でも挑戦してみてください。

8月31日は8・3・1（ヤ・サ・イ）の日。野菜をたくさん食べ、野菜についてお話ししてみてください。

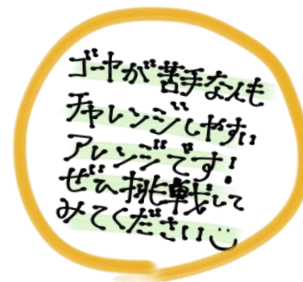
暑い夏を乗り切ろう 管理栄養士 千葉 凛

私は幼い頃から食べるのが大好きで、物心つく頃には料理を作ることに興味を持ち始めました。たくさんの食品に触れるうちに、この食べ物にはどんなパワーがあるんだろうと好奇心が芽生えもっとたくさんのことを知りたいと思い管理栄養士になりました。給食を通して、食材1つ1つの力が食べることの楽しさをたくさんのお子どもたちに感じてもらえるよう献立を考えていきたいと思えます。

今月のイチオシレシピ

ゴーヤの佃煮

ゴーヤ	1本（正味100g）		
砂糖	15g	しょうゆ	4g
酢	1.7g	かつお節	2g
白ごま	2g		



*ゴーヤは種を取り、短めに薄くスライスにする

*食塩（分量外）をもみ込み少し置き、水に浸けておき、一度さっとゆでる。

*調味料と合わせ煮込んで、水分がなくなったら完成