



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月

土淵保育園



旬の食材と献立



●とうもろこし

食物繊維がたくさん含まれているので腸内環境を整えてくれます。

また、さっぱりとした甘さで食べやすく、夏バテ予防にもなる食材です。

今月は焼きとうもろこし、サラダや汁物に使用します。



献立の紹介



●暑い夏でも食べやすいように、香味野菜を使った「サマースパゲティ」や、冷たく口当たりの良い冷たい「ひまわり羹」を献立に取り入れました。

●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おかず部門にてアイデア賞を受賞した作品を献立に取り入れました。
(梅のさっぱりハンバーグ)

夏野菜を知って食べてみよう！



夏野菜には、水分とビタミンがたっぷり入っています！そのため夏バテ予防に効果的です◎

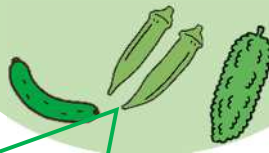
赤色の夏野菜

紫外線からお肌を守ります。
消化の促進や疲れた身体の回復に働きます。



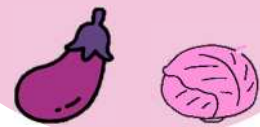
緑色の夏野菜

汗をかきやすくし、体の調子を整える働きをします。



紫色の夏野菜

目を疲れにくくし、体の熱を逃がす効果があります。



夏野菜のオクラを使った8月の給食を紹介します♪

暑い夏にもパクパク食べられる
納豆和えです



材料（4人分）

- ・オクラ4本 ・ほうれん草1束 ・人参 1/4 本
- ・納豆 1/2 パック ・かつお節3g ・しょうゆ大さじ 1/2

作り方

- 1.ほうれん草をよく洗い、茹でて水気を絞り、2cm くらいの長さに切る
- 2.人参を千切りにし、茹でる
- 3.オクラをよく洗ってから茹でて、小口切りにする。
- 4.納豆を混ぜて、かつお節としょうゆを加え、1～3を和えて完成！

おいしい夏野菜の見分け方



ヘタがきれいな緑色

うぶ毛がびっしりある



つやのある紫色

流通が発展し、いつでも、何でも、すぐに食べられる時代になりました。その反面、旬の食材を味わう機会も少なくなってきました。旬の食材はおいしいだけでなく、からだの健康にも効果的です。夏が旬の夏野菜を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか

イラスト出典：メイト