

# 8月 わくわくランチ

令和7年度 西脇こども園 管理栄養士

暑い夏がやってきました。子どもたちもたくさん汗をかきながら、夏ならではの遊びを楽しんでいます。そんな子どもたちの体を助けるのが旬の野菜です。旬の野菜には、その季節の体を助ける役割がたくさんあります。これから夏バテをしないためにも、ごはんをもりもり食べて、たくさん寝て、元気に夏を過ごしましょう。

## 旬の食材



かぼちゃ

β-カロテン、ビタミンC、Eが豊富で抗酸化作用を高める効果があります。中身より、皮にβ-カロテンが豊富なのでよく洗って皮ごと食べるのが良いです。

選び方のポイントは、濃い緑色でずっしり重く、ヘタが乾いているものを選びましょう。



オクラ

オクラは野菜としては多くのカルシウムを含んでいます。カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。さらに、ネバネバにはタンパク質の消化吸収を助けてくれる作用もあるため、肉や魚、豆腐との食べ合わせがおすすめです。

表面を覆ううぶ毛は鮮度の目安で、緑色が濃く鮮やかで、表面がうぶ毛でびっしり覆われているものが新鮮です。

## 地産地消×ニュー

8月25日(月)提供予定

播州百日どりのからあげ(播州百日どり：多可町産)

キャベツの金ごま和え(金ごま：西脇市産)

なすの味噌汁(なす：西脇市産)

## 世界の料理

8月21日(木)はベトナム料理を提供します！ 

ランチ：ごはん、春巻き、ゴイガー(きゅうりと鶏肉のサラダ)、フォー  
スナック：チェー(ベトナム風フルーツポンチ)

## 旬の食材を使用した園で人気の副菜レシピ

### ねばねばサラダ 8月6日(水)提供予定

【材料】(4人分)

|      |        |        |     |
|------|--------|--------|-----|
| オクラ  | 10~15本 | かつお節   | 10g |
| えのき  | 2/3袋   | ☆マヨネーズ | 30g |
| 油揚げ  | 130g   | ☆ポン酢   | 35g |
| にんじん | 1/2本   | ☆白だし   | 20g |
|      |        | ☆塩     | 少々  |



【作り方】

1. オクラはさっと茹で輪切りにする。人参・油揚げは千切り、えのきは食べやすい大きさに切りさっと茹で、よく水気を切る。
2. 1とかつお節、☆をボウルに入れ、よく和えたら完成。

園庭では、子どもたちが水やりをして大切に育てている野菜が、太陽の光をいっぱい浴びて育ち、おいしそうな実をたくさんつけています。

子どもたちは、「とれたよ〜!」と、とってもうれしそうに調理室に持ってきてくれます。

収穫した野菜はクラスで調理して食べたり、ランチにも使用したりしています。

《園庭で育てている野菜》

トマト、なす、きゅうり、オクラ、ピーマン、枝豆、パプリカ、さつまいも、里芋、大葉