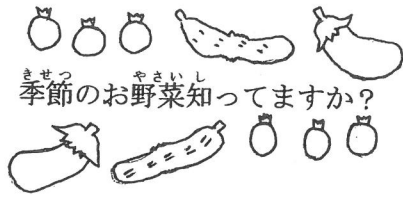


きゅうしよく  
**給食だより**

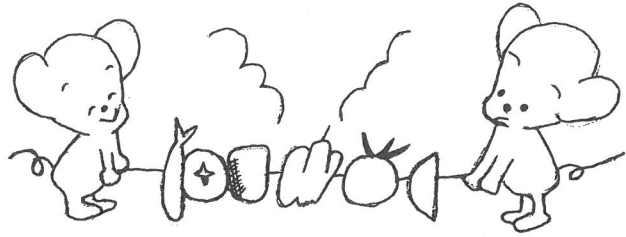
きららほいくえん

H.30.8.1

がっ  
8月



きせつ  
季節のお野菜知ってますか？



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

夏野菜を食べて、暑さに負けない身体づくりをしましょう。



暑い夏でも火を使わないで夏野菜を美味しく食べよう!!!

～かにかまと胡瓜の酢のもの～

- ①かにかまはざつとほぐす。  
胡瓜は薄い小口切りにする。
- ②ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えて、からめる。

♡材料♡ (二人前)

- ・削り節: 3g
- ・きゅうり: ½本
- ・酢: 大2
- ・砂糖: 小½
- ・水: 大1
- ・醤油: 小1

～南瓜のマリネ～

- ①南瓜は皮をところどころむき、長さ5～6cm、厚さ5～6mmの一口大に切る。玉葱は薄切りにする。
- ②器に南瓜、玉葱、調味料を全部入れて混ぜ合わせる。ラップをかけて、レンジ強で約2分加熱する。

♡材料♡ (一人前)

- ・南瓜: 100g
- ・玉葱: ½個
- ・サラダ油: 小さじ1と½
- ・酢: 小さじ1と½
- ・塩: 少々
- ・こしょう: 少々

8月の旬の食材

