



食育だより

令和4年8月 長野市保育・幼稚園課

旬の食材を食べよう

流通の発展などにより、何でもすぐに食べられる時代です。簡単便利になった反面、食材の季節感が薄れ、「旬」が忘れられています。旬の食材は、いちばんおいしい時期であり、その時期の身体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

保育園では、色々な作物を栽培し、収穫を体験します。野菜の旬を知るとともに、「旬」を味わう感覚を育てていきます。

～夏野菜を食べると どんな良いことがあるの?～

夏野菜は、利尿や発汗を促して、体のほてりを冷まし、喉の渇きをいやしてくれます。また、暑くて食欲のないときにも消化を助け、胃を丈夫にします。

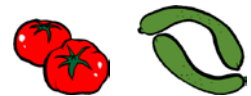
夏に旬を迎える野菜

- * トマト
- * きゅうり
- * なす
- * オクラ
- * ピーマン
- * ゴーヤー など



野菜を簡単に食べよう! 時間のある時にストック野菜!

☆ “洗う” だけ



トマトやきゅうりは洗って冷蔵庫に入れておけば、食事やおやつですぐにたべることができます。

☆ “レンジでチン” だけ



野菜を切って耐熱容器に入れ、レンジでチンして、塩昆布や鰹節、練り梅、ごまなどお好みのものと和えるだけで簡単に1品が出来上がります。

☆ “漬ける” だけ



お好みの野菜を、らっきょう酢と米酢を1:1で割ったものに漬けるだけで簡単にピクルスが出来ます。冷蔵庫で冷やしてストックOK!

《8月の献立紹介》 めかじきのエスカベージュ

材 料	分量(4人分)	作 り 方
めかじき	200g (スティック状)	① きゅうりは千切り、トマトは湯むきをしてから角切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。 ② めかじきに酒と食塩をふってから、粉をつけて揚げる。 ③ カッコ内の調味料を合わせてドレッシングを作り、①の野菜と混ぜ合わせる。 ④ 揚げたての魚の上に③をかけて、味をなじませる。
酒	大さじ1強	
食塩	少々	
小麦粉	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
サラダ油	適宜	
きゅうり	1本	
トマト	1個 (中玉サイズ)	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/4本	
酢	大さじ1強	
しょう油	大さじ1	
砂糖	小さじ1強	
サラダ油	小さじ1	

