# ひかりっこ★キッチン　8月号

## 夏本番！まだまだ暑さは続きます！

連日、暑い日が続いておりますが、子どもたちにとっては水遊びやプールが嬉しいようで、毎日元気いっぱいです！
食育活動では、たまねぎやとうもろこしの皮むきの速さをみんなで競い合ったり、栄養士の食育指導で、この季節ならではの夏野菜についてのお話を聞いたりと、たくさんの経験をすることができました♪

### ☆子どもたちの食育活動の様子☆

### 8月の旬野菜♪

**【きゅうり】**

栄養がないと言われがちなきゅうり。たしかにきゅうりは９５％以上が水分でできているのですが、夏場の水分補給や熱中症対策にも効果的な、カリウムやビタミンKなどが含まれている野菜なのです。イボがしっかりと残っていて、チクチクしているもの。果肉が硬く、しっかりとしているものをえらびましょう。