

食育だより



八尾市立保育所 調理室

6月はミネラルやビタミンが豊富な夏野菜が美味しくなる時期です。間もなくやってくる夏にむけて、6月は滋養ある食材を取り体調を整えておきたいですね。旬の野菜と季節はずれの野菜とでは栄養価が「約3倍」違うと言われています。



旬の野菜《 きゅうり 》

ビタミンC、カロテン、カリウムなどを含みます。カリウムはナトリウムの排泄を促し、利尿作用があるため腎臓の働きを助けるので、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

ぬか漬けにすればカリウムはなんと3倍！！お腹にやさしい乳酸菌もたっぷり摂れます。



旬の野菜《 トマト 》

リコピン、ビタミンCなどを含みます。リコピンは有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いことがわかっています。

また、特徴的な風味などによって、魚や肉の臭みを消しつつうまみを増やしてくれるので、調味料としても非常にすぐれているといえます。

きゅうりもみ

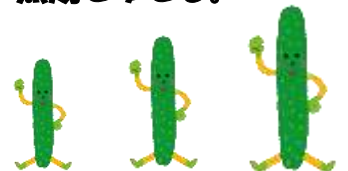
シャキシャキの食感が美味しい酢の物♪♪

《材料（4人分）》

- ・きゅうり 200g
- ・ちりめんじゃこ 12g
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1弱
- ・塩 少々

《作り方》 <1人分 21kcal>

- ① ちりめんじゃこはゆでる。
- ② きゅうりは小口切りにし、熱湯でゆでる。
- ③ ①②を調味料で和える。



トマトとレタスのスープ

材料も少なく作りやすいです☆☆☆

《材料（4人分）》

- ・トマト 1個
- ・レタス 1/2個
- ・フイヨン 適量
- ・塩 適量

《作り方》 <1人分 18kcal>

- ① トマトは2cmの角切りにする。
- ② レタスは一口より少し大きめに切る。
- ③ フイヨン、塩で味をつけたスープを作る。
- ④ トマトを入れる。
- ⑤ レタスを入れる。

トマトのヘタの逆側に包丁で十字に切り込みを入れる。ザル等に入れ、切り込みを入れた方に熱湯を10秒ほどかけ、冷水をかけ皮をむきます。

簡単！トマトの湯むきの仕方

