

令和 6 年度

八尾市立認定こども園
調理室

食育だより



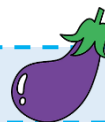
9月号



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れもでてくるこの時期、よく食べ、よく遊び、よく眠ることで体調を整えて、残暑を元気にすごしましょう。



夏野菜を食べよう ～なす～



☆なすの栄養

- ・なすは水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
- ・汗をかいて失われるミネラルや、ビタミン類も豊富でだるさや疲れをとってくれます。
- ・やわらかい食感からは想像しにくいですが、食物繊維が多くおなかの調子を整えてくれます。
- ・なすの美しい紫色は「ナスニン」というポリフェノールのひとつで抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。

☆なすの栄養を上手に摂るコツ

- ・アク抜きのため、水にさらす時間は短めに。
または切ってすぐに調理する。
- ・皮ごと食べる。(ポリフェノール、食物繊維たっぷり!!)



なすはクセがなく、和洋中どんな料理にも合う野菜なので、今、旬をおかえるおいしい時期に様々な料理に加えて食べましょう。

なすときゅうりの中華和え (材料 4人分)

- ・なす 120g
- ・きゅうり 60g
- ・濃口しょうゆ 小さじ 2/3
- ・ごま油 少々
- ・塩 少々



つくり方

- ① なすはたべやすく切る。
きゅうりは小口切りにする。
- ② なす、きゅうりをゆでてから冷まして水気をきっておく。
- ③ 調味料で和えて、塩で味を調整する。

<1人分: 17kcal>

お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。＼公式 Instagram はこちら／



YAO_KODOMDEN