

夏野菜をたべよう！

夏野菜と聞いて何を思い浮かべますか？トマトやとうもろこし、なすなど、夏に旬を迎える野菜は鮮やかではっきりした色の野菜が多いことが特徴です。色とりどりの野菜を目にするだけでも食欲がわいてきます。夏野菜はビタミンやミネラルだけでなく水分を豊富に含むため、たくさん動いて汗をよくかく子どもたちの栄養補給、水分補給にもぴったりです。



トマト トマトの赤色のもとであるリコピンは体のさびつきを防ぎ、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。

きゅうり 95%以上が水分でできています。栄養がないと思われがちですが、カリウムや香気成分のピラシンが含まれており、夏バテ予防の他に高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。



なす 水に溶けにくい水溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に多く含まれているため、取り除かずに調理することがおすすめです。

ズッキーニ きゅうりに似た見目に反して、かぼちゃに近い品種の野菜です。約95%が水分で、疲労回復に効果があるビタミンB群やカリウムなどが含まれています。汗をかくと塩分とともにカリウムも失われがちになるので、夏バテ予防にカリウムは欠かせません。ズッキーニはとくに皮に栄養が含まれているので皮をむかず調理すると栄養を無駄なくとれます。



函館市地域子育て支援拠点事業

社会福祉法人 函館共愛会 4 サロンの紹介

子育てサロンとは…

子育て中の親子が気軽に集い、遊びに来るところです。お子さんの遊びを見ながら育児の情報交換をする中で沢山の友達の輪が広がります。どなたでも無料で利用できます。

中央認定こども園

子育てサロン

TEL23-5617

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（新川町1番5号）

鍛冶さくら認定

こども園子育てサロン

TEL55-6647

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（鍛冶1丁目11番21号）

赤川認定こども園

子育てサロン

TEL47-6767

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（赤川町161番地2）

南かやべ認定

こども園子育てサロン

TEL25-6677

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（川汲町1601番1）



今日のメニューは これで決まり！

夏号



共愛会のこども園で提供している
献立をご紹介します！

日々の献立作りに悩む…

あともう1品欲しいな…

そんな時にお役立てください！



社会福祉法人 函館共愛会
こども園地域貢献事業

夏野菜カレー



《材料 4 人分》

- ・ごはん・・・適量
- ・玉ねぎ・・・1/2 個
- ・豚肉・・・100 g
- ・なす・・・1/2 本
- ・トマト・・・1/2 個
- ・油・・・適宜
- ・かぼちゃ・・・1/8 個
- ・水・・・400ml
- ・人参・・・1/3 本
- ・カレールウ・・・40 g

《作り方》

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、なすは切ったあと水にさらしてあくを抜きます。
- ② 鍋に油を入れ豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・人参を入れ炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、なす・トマト・かぼちゃを入れ炒め水を加えあくを取りながら煮ていきます。
- ③ ②に火が通ったらカレールウを入れて溶かし味を調えて出来上がりです。

※お好みでケチャップ・ソースを入れても美味しく出来上がります。

水菜とじゃこのサラダ



《材料 4 人分》

- ・水菜・・・120 g
- ・正油・・・大さじ 1
- ・人参・・・20 g
- ・酢・・・小さじ 2
- ・しらす干し・・・15 g
- ・ごま油・・・4 g
- ・小揚げ・・・約 1 枚
- ・白いりごま・・・4 g
- ・砂糖・・・4 g

《作り方》

- ① 水菜は約 1.5 cmの長さに切り、茹でたらざるにあけて流水で冷やします。人参は食べやすい長さの千切りにし、茹でて流水で冷やします。小揚げは縦 3 等分に切り、薄く切ります。
- ② フライパンに小揚げを入れ、中火で乾煎りします。全体的にカリカリになったらお皿等にあけ冷まします。
- ③ しらす干しも小揚げと同様に乾煎りし、冷ましておきます。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、そこに冷ました小揚げ・しらす干しと、水気を絞った水菜、白いりごまを入れて、和えたら出来上がりです。

※ほうれん草や小松菜等でも美味しくできます。

カルピスポンチ



《材料 4 人分》

- ・白桃缶・・・75 g
- ・キウイ・・・1/2 個
- ・黄桃缶・・・75 g
- ・ゼリー(市販)・・・2 個
- ・パイン缶・・・60 g
- ・カルピス(原液)・・・40 g
- ・バナナ・・・1/2 本
- ・水・・・140 g

《作り方》

- ① 缶詰の中身をザルにあけてシロップを切り、白桃・黄桃・パインを食べやすい大きさに切ります。
- ② キウイはいちょう切り、バナナは輪切りにします。
- ③ ゼリーは約 1 cm角に切ります。
- ④ ボウルにカルピスと水を入れます。そこに切った果物・ゼリーを入れ、混ぜ合わせて出来上がりです。

※季節によっていろんな果物を入れて楽しんで食べられるおやつです。
ゼリーもりんご味・ぶどう味等、お好みで入れて下さい。おすすめはオレンジ味のゼリーです。