

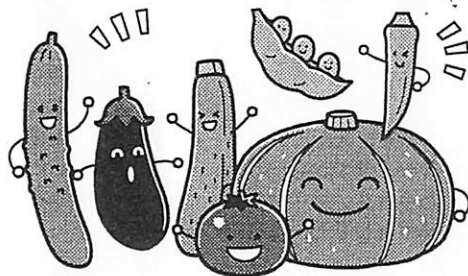
たのしくたべようニュース

見て・味わって

夏野菜を楽しみましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、トマトやかぼちゃ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、なす、ズッキーニなどがあります。

旬の野菜は、そうでない時に収穫したものより栄養価が高く、味がよいといわれています。おいしい旬の野菜を味わってみませんか。



野菜の断面を見てみましょう



野菜は赤色で丸いもの、緑色で細長いものや丸いものなど、色や形もさまざまです。また、断面を見てみると、外側は緑色で中が白っぽいものや、中に種が詰まっているものなど、それぞれ特徴的な形をしていて、切り方によっても見た目がかわります。ぜひいろいろな野菜を切って試してみてください。

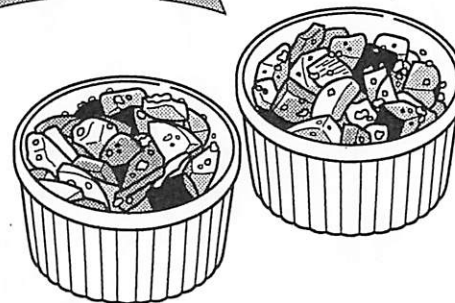
夏野菜を通して食べ物への興味・関心を育みます

野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。夏野菜の栽培や調理を通して、食べられるものや食べたいものが増え、食べ物についての会話も多くなります。

ご家庭でぜひ、お子さんと夏野菜を育てたり調理をしたりして話題にしてみてください。



カラフル夏野菜のラタトゥイユ風



材料 2人分

- ・トマト…中1個
- ・なす…1/2本
- ・ピーマン…1個
- ・パプリカ(黄・赤)…各1/4個
- ・ズッキーニ…1/4本
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・塩…少々
- ・粉チーズ…大さじ1

つくり方

1. トマト、なす、ピーマン、パプリカ(黄・赤)、ズッキーニを食べやすい大きさに切ります。なすは、変色を防ぐために水にさらして、水気を切っておきます。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜(トマト以外)を炒めます。
3. 塩少々とトマトを加えて、汁がなくなるまで煮込みます。
4. 火を止めてから粉チーズを加えてよく混ぜ、器に盛りつけます。



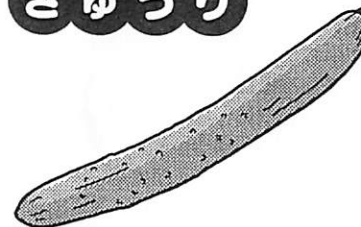
こまめな水分補給が大切です!

水分補給の基本は、のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとることです。「のどがかわいた」と思った時は、体からすでに多くの水分が失われています。外遊びの時などは水筒を持参して、こまめに飲むようにお子さんに声をかけるようにしてください。



おいしい旬の食べ物

きゅうり



加熱してもおいしい

日本では、生のまま食べたり漬物にしたりすることが多いきゅうりですが、加熱して食べてもおいしい野菜です。炒め物にする時は、加熱しすぎないように短時間で済ませるのがコツです。

きゅうりは皮が鮮やかな緑で、つやとハリのあるものを選びます。皮にしわがあるものは避けましょう。