



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回の特集は「夏野菜」。今回の特集は「夏野菜」。これからの時期に育てやすく、身近な夏野菜を家で栽培したり、クイズを通して楽しんでみましょう！

夏野菜ってどんなもの？

夏に旬を迎える夏野菜。暑い時期によく育ち、たくさんの実をつけます。トマトやオクラ、きゅうりなどを育てているご家庭や保育園も多いのではないのでしょうか。夏野菜には、食べることで体を冷やす効果があるのも夏に嬉しいポイント。これからの季節に積極的に夏野菜を食べてみましょう。

トマト



ビタミンA、Cを豊富に含む。赤い色を出す成分のリコピンには抗酸化作用がある。種の周りのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸が豊富に含まれる。

キュウリ



約95%が水分だが、ビタミンCやカリウムも含むため、疲労回復が期待できる。体を冷やす作用も。

なす



約90%が水分だが、夏バテを防止するカリウムや免疫力をアップさせるポリフェノールが豊富。

ゴーヤー



独特な苦みが特徴でビタミンCが豊富に含まれている。ゴーヤーの苦みには胃腸を刺激して食欲を増進する作用も。

オクラ



粘り気のもとになるペクチンなどの食物繊維が腸内環境を整えて便秘や下痢などの予防にも効果的。

夏野菜を育ててみよう

自分たちで育てるとこんな効果がありました。

食に興味を持つ



食べ残しが少なくなる



野菜の成長を実感できる



夏野菜の保存方法

夏野菜は寒さに弱いので、新聞紙やキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保管しましょう。

すぐに食べきれない場合には冷凍保存することもできます。丸のまま、もしくは使いやすいサイズに切って、フリーザーバックなどに入れ保管しましょう。

冷蔵の目安：1週間程度 冷凍の目安：1ヶ月程度



作ってみよう！夏野菜消費レシピ

ケチャップ トマト大量消費に！つぶれてしまったり、形がいびつなトマトでもおいしく作れます。

【約150g分】

- ・トマト：400g
- ・にんにく：1/2かけ
- ・玉ねぎ：1/8個(25g)
- ☆調味料
- ・酢：大さじ1
- ・砂糖：大さじ1/2
- ・塩：小さじ1/2
- ・こしょう：小さじ1/3

1. トマトはへたを取り除き、一口大に切る。玉ねぎも一口大に切る。

2. ミキサーにトマト、玉ねぎ、にんにくを入れてなめらかになるまでまぜる。ざるとボウルを重ね、ざるに流し込む。ざるの中身をスプーンなどで押し出す(裏ごし)する。

3. 鍋に2、☆を入れて混ぜ、中火で温める。煮立ったら弱めの中火にし、混ぜながら20分ほど煮詰める。



揚げびたし 冷たくて食べやすい揚げびたしは、夏の常備菜にもおすすめ。

オクラ、なす、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ、甘とうがらしなど、水気が少ない野菜 適量
めんつゆ 適量
水 めんつゆと同量

1. 野菜は一口大に切って水けを切る。

2. 180度に熱した油で野菜を揚げる。揚げたらキッチンペーパーや揚げ網に乗せて油を切る。

3. めんつゆと水を1：1で混ぜ、野菜を浸す。



やってみよう！夏野菜の花クイズ

どの夏野菜がどの花かわかるかな？線で結んでみよう。答えは下にあるよ！

①



トマト



②



なす



③



オクラ



④



枝豆



⑤



ゴーヤー



8月号予告「かぼちゃ特集」

かぼちゃは栄養を豊富に含む緑黄色野菜！最近ではハロウィンの飾りとしても、こどもたちに親しまれていますね。日本では、冬至にかぼちゃを食べる習慣がありますが、実はかぼちゃの収穫時期は夏～初秋(10月頃まで)の時期。スーパーでは一年中見かける馴染みの食材でもありますが、さて食べごろはいつでしょう？意外と知らない、かぼちゃについてご紹介します。

引き続き編集部へのコメントお待ちしております。e-mail: all@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

