

夏の訪れを感じる季節となりました。暑くなると食欲も低下しがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、夏を乗り切るからだをつくりましょう。

おすすめメニュー

<ポテトスナック>

<材料>

子ども1人分（対象年齢1歳以上）

ぎょうざの皮	12.0 g
じゃがいも	40.0 g
こまつな	8.0 g
しょうゆ	0.4 g
みりん	0.4 g
油	2.4 g



<作り方>

1. こまつなは、食べやすい大きさに切り、茹で、よく水気を切る。
2. じゃがいもは茹でてマッシュし、しょうゆ、みりんを加え、よく混ぜる。
3. 2に1を入れよく混ぜる。
4. 3をぎょうざの皮で包む。
5. 4を油で揚げる。

旬の食材



かぼちゃ

ビタミンC・B1・B2・Eなど、抗酸化作用の高いビタミンが豊富で夏バテ対策にも効果的です。ほくほくと甘いので、おやつに取り入れるのがおすすめです。



なす

身体を冷やす効果があり、油との相性が抜群！揚げなすにしてから味付けをすると、子どもでも食べやすくなります。



トマト

ビタミン類が豊富なだけでなく、リコピンという免疫力を高め抗酸化作用をもつ栄養素がたっぷり含まれています。ちなみに、普通のトマトよりもミニトマトのほうが栄養成分が多く含まれています。

6月の食育活動

今回の食育は、ゼリーです。袋に入ったゼリーをもみもみ。袋の中で逃げていくゼリーをギュッとつかんで、もみもみして完成！透明カップに入れたゼリーはあじさいの花のように、とってもきれいな色でさっぱり甘く、蒸し暑い日にピッタリのおやつとなりました。

