

7月に入り暑さもじわじわと迫ってきました。もうすぐ夏本番です！夏は、プールやお祭りなどの時期ならではの楽しいことがたくさん待っています。元気に楽しい夏を過ごせるように夏バテしない体を食事から作っていきましょう！

## おもいっきり給食

### くかぼちゃようかん

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

#### <材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・かぼちゃ 280g
- ・砂糖 20g
- ・豆乳 30g
- ・粉寒天 1.5g
- ・水 25g



#### <作り方>

1. かぼちゃは適当な大きさに切り、柔らかくなるまで加熱する。  
【参考】500wの電子レンジで5分程度
2. 1をマッシュし、砂糖と豆乳を加え混ぜる。
3. 鍋に水・寒天を入れ、混ぜながら加熱する。  
沸騰したら弱火にし、1分間かき混ぜながら加熱する。
4. 2に3を加えよく混ぜ、型に入れ冷やし固める。

## 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と含まれています。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

そら豆の皮むきをしたよ♪

そら豆はホクホクでおいしくて、  
栄養満点☆  
そら豆の中身を見てみよう！

匂いがする♡



わあ！豆だ！



中身はどうなってるの？

