

いよいよ夏本番です。夏が旬の野菜は、たっぷりの太陽を浴びて育つため、栄養素を豊富に含んでいます。親子で一緒に夏野菜を使ったメニューを考えたり、作ったりしてみたいはかがでしょうか。

おすすめメニュー

<ぶるぶるわらびもち風>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

子ども2人分（対象年齢1歳児以上）

・片栗粉	32g	・きな粉	6g
・黒砂糖	6g	・砂糖	4g
・水	150g	・塩	0.2g



→ A：混ぜ合わせる

<作り方>

1. 鍋に片栗粉、黒砂糖、水をいれてよく混ぜる。
2. 1を強火で加熱し、木べらなどで絶えず混ぜる。
3. 固まり始めてきたら弱火にし、ひとまとまりになるまで混ぜながら加熱する。
4. 3をバットに入れて平らにし、冷蔵庫で冷やす。
5. 4を切り分け、Aをまぶす。

旬の食材



モロヘイヤ

他の緑黄色野菜の群を抜いて、カロテンや多くのビタミン類が豊富です。特にカロテンはにんじんの約1.4倍で、また普段の生活で不足しがちなカルシウム、鉄分なども含まれます。



okra

オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は主に食物繊維です。また、ピーマンの3倍のビタミンB1も含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



すいか

すいかはキュウリと同じ<ウリ科>で、果物ではなく野菜に分類されています。みずみずしく、疲労回復に効果のあるカリウムが含まれるので、夏場の水分補給にもおすすめです。

7月の食育「ピーマンに触れよう」をしました！

ピーマンだ♡



どうぞ！

