

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、作ったりしてみてもいいでしょうか。

おもいっきり給食

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<かぼちゃようかん>

かぼちゃは夏に収穫し、追熟したものが初冬まで出回ります。抗酸化作用の高いビタミンEが多く含まれているため、体内の脂肪の酸化を防ぎ、体を守ります。

<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	280 g
・砂糖	20 g
・豆乳	30 g
・粉寒天	1.5 g
・水	25 g



<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



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月の食事と野菜収穫の様子

