



門司保育所(みどり園)

2026年7月号



栽培している夏野菜が元気に育ち、子どもたちも収穫を楽しみに生長を見守っています。

園の給食でもこれからの季節はたくさんの夏野菜を使用します。今年も厳しい暑さが予想されます。野菜をおいしく食べて夏バテを予防し、元気に夏を乗り切りましょう。

夏野菜を 食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、日々の食事に取り入れやすいのもいいですね。



〈ナス〉

ナスは大半が水分で、栄養成分が少ないと思われるがちですが、ナスの皮には動脈硬化防止や抗がん作用があります。また、食物繊維も豊富に含まれており、消化を助ける働きや、胃腸を整える効果などがあります。



〈トマト〉

とくにビタミンAとビタミンCが豊富で、抗酸化作用も備えており、細胞を若く保つ効果があります。摂取することで、免疫力をアップしてくれます。夏場の紫外線が強い時期には、トマトを食べることで体の内側に起こるサビの防止に役立ちます。トマトは夏の健康的な食事の一部として、積極的に取り入れたい野菜です。



〈きゅうり〉

キュウリなどのウリ科の野菜には利尿作用があります。さらに、体にもった熱を放射してくれるといわれています。また、カリウムのナトリウム排出効果に加え、香気成分「ピラジン」が血液をサラサラにし、血液凝固を抑制する働きがあると考えられています。



〈オクラ〉

オクラの特徴であるネバネバ成分には、ガラクタンやアラバンなどの食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えるのに効果的です。また、疲労回復に効果的なビタミンB₁、抗酸化作用が期待できるビタミンCも含まれており、夏バテなどで疲れがたまっている際には、特におすすめの野菜です。



〈トウモロコシ〉

トウモロコシに豊富に含まれているビタミンB₁やB₂は、エネルギー代謝を助け、疲労回復に効果的です。また、食物繊維も豊富に含まれており、腸内環境を整える働きもあります。さっぱりとした甘みと噛みごたえが楽しめるトウモロコシは、暑さで疲れている時には、特におすすめの野菜です。



〈ピーマン〉

ピーマンに含まれるビタミンCは免疫力を高めてくれるため、風邪の予防に役立ちます。また、アミノ酸とコラーゲンの生成を促進し、お肌のハリや弾力を保つのに役立つため、美容効果も期待できます。近年のピーマンは苦みも少なくさっぱりとした味わいのものが多く、サラダでもおいしく食べられます。

給食室 職員紹介



里山麻未

休暇より復帰いたしました。
よろしくお願いいたします。

みどり園夏の定番メニュー

夏野菜スープ(分量は園児1人分)

ベーコン	10g
ナス	30g
オクラ	10g
トマト	30g
玉ねぎ	10g
えのきだけ	30g
サラダ油	適量
塩	0.1g
スープの素	1g
水	140cc
粉チーズ	1g



- ① ベーコンは1センチ幅に、玉ねぎ・ナス・えのきだけは食べやすい大きさに切っておく。
- ② トマトは湯むきし1.5センチ角に、オクラはさっとゆで1センチ幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ナス・えのきだけ・ベーコンを加えさっと炒め、水・塩・スープの素を加えて煮込む。
- ④ ③が沸いてきたらトマトも加えてさらに煮込む。
- ⑤ 野菜のうま味がスープに溶けてきたら、仕上げにオクラと粉チーズを加えて完成★

夏野菜をたくさん使用し、うま味たっぷりのスープです。仕上げの粉チーズもアクセントになり、子どもたちにも人気の一品です。ご家庭で作られる際には、お好みの野菜を入れて楽しんでみてください。