



令和7年8月号

発行 恵庭市子ども未来部

旬の野菜には夏に不足しがちなカリウムやビタミン類等の栄養を多く含むものが多いです。
たっぷり食べて熱中症・感染症などを予防しましょう！

旬を味わおう！～夏やさい～

とうもろこし

- ひげが多くついているものの方が実（粒）が多くついています。
- 疲労回復やストレスに対する抵抗力を高めるビタミンB1・B2が多く、特に粒のつけ根にある胚芽部分にたっぷり含まれます。
- 保育園では、恵庭産「恵味（めぐみ）ゴールド」という糖度の高い品種のとうもろこしを提供します。

ズッキーニ

- 別名「つるなしかぼちゃ」といい、南瓜の仲間ですが低カロリーでカリウムが豊富、利尿作用があり、体を冷やす働きがあるといわれ、夏にぴったりの野菜です。
- 炒め物の他、サラダ、スープ、揚げ物など色々な調理で食べられます。



七夕のそうめん



- ★8月7日の七夕行事食にそうめんを提供します。
- ★日本では、平安期から七夕の行事に「そうめん」が供え物とされていました。
- ★そうめんは、中国の索餅（さくへい）という菓子に由来し、無病息災の願いが込められています。

給食レシピ ★地元野菜のラタトイユ★

【材 料:子ども5人分】

- ・鶏肉もも（皮なし） 200g ・ズッキーニ 大1/4本（50g）
- ・なす 1/2本（50g） ・トマト 中1/2個（80g）
- ・玉葱 1/2個（100g） ・ブロッコリー 100g
- ・おろしにんにく 小さじ1/2（2g） ・油 適量

A [砂糖 小さじ2（6g） ケチャップ 大さじ2（35g） 塩・こしょう 適量]

【下準備】

- ・ズッキーニ、なす～いちょう切り ・トマト、玉葱～1センチ角切り ・ブロッコリー～小さくわける
- ・ブロッコリーはかるくゆでておく。 ・鶏肉は一口大に切り、酒（大さじ1：材料外）をふっておく。

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼く。
- ② 鍋に油、おろしにんにくを熱し、玉葱、トマトを炒め、しんなりしてきたら、ズッキーニ、なすを炒める。
油がなじんだら、少量の水と①を加えさらに煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加え味を調える。
最後にブロッコリーを混ぜる。

