

ぱくぱく

2025. 8. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.224

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



今月のテーマ「野菜をたくさん食べよう」

日々の食事にちょっとした工夫を加えて
1日350gの野菜摂取を目指しましょう。

- ・下処理が面倒・・・そんな時はミニトマトやキュウリなどそのまま食べられる野菜を選びましょう。
冷凍野菜やカット野菜も便利です。
- ・ほうれん草や小松菜などの葉物野菜は、加熱することでかさが減ってたくさんの量が食べられます
- ・野菜たっぷりの汁ものは、味付けを味噌やコンソメなどで変化させると、毎日飽きなく続けられます。
- ・野菜を使った常備菜を事前に作り置きしておく、忙しい日でも手軽に摂取できます。



野菜レシピを知りたい方は、クックパッド「あいち健康チャレンジ」に参加にしてみてください。

おすすめレシピ

『バンサンスー』

《材料 4人分》



・春雨	80g	・しょうゆ	大1	} A
・きゅうり	1本	・砂糖	大2	
・ハム	2枚	・酢	大2	
・コーン	30g	・ごま油	少々	

《作り方》

- ①春雨はお湯で戻す。
- ②きゅうり、ハムは千切りにする。
- ③ボウルにAを入れ、たれを作る。
- ④①②をAであえたら出来上がり！



～すいかの栄養～

かには、水分が豊富で色々な栄養も豊富です。ビタミンC、カリウム、リコピンなど、美容と健康によい効果が期待できます。

利尿作用による、むくみ改善、抗酸化作用による老化防止、血圧上昇の抑制など、体に良いことがたくさんあります。

まだまだ暑い夏、冷やしたすいかを食べて、元気に乗り越えましょう。

※すいかが余ってしまった時は、種を取って小さく切り、冷凍してから、ミキサーにかけて、スムージーにするとおいしいですよ！