



令和 7 年



(作成者) 栄養士 野原正子

厳しい暑さが続いています。皆様、体調は崩されていませんか。
こども達は毎日元気に遊んでいます。暑いながらも、給食はバランスよく！おいしく楽しく食べられるものを
とり入れるようにしています。園でもご家庭でも夏ならではの思い出をたくさん作ってほしいです。

8月31日は野菜の日

夏野菜で体を守ろう！ しっかり食べよう！

～夏野菜の効能～



夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。

トマト



赤い色はリコピンによるもので、抗酸化作用があり、免疫力アップの効果があります。

ゴーヤー



苦み成分はモモルデシンといわれ、胃腸粘膜を保護したり、胃腸を刺激して食欲を増進させる作用があるとされています。

なす



眼精疲労に効果があり、皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑えます。

ピーマン



風邪予防や美白効果があるといわれ、ピーマンのビタミンCは豊富で、加熱でも壊れにくいです。

きゅうり



水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富です。疲労回復やむくみ改善によいとされています。

オクラ



ねばり気のペクチンが、腸内環境を整えて便通を改善します。



毎年、保護者の皆様から依頼が多いレシピです。

★ ゴーヤーの揚げ煮

(材料)

にがうり 小1本

小麦粉 適

油

- (A)
- | | |
|------|----------|
| 砂糖 | 12g (大1) |
| みりん | 6g (小1) |
| しょうゆ | 6g (小1) |
| 水 | 15g (大1) |
| 白ゴマ | 好み |
| 黒ゴマ | 好み |

計量スプーン

♡ 大さじ ⇒ 15 cc

♡ 小さじ ⇒ 5 cc



① にがうりは、縦半分に切り、中の種をとり
うすくスライスする。

② 小麦粉、又は片くり粉をまぶして、
カラリと油で揚げる。

この状態でもおいしいのですが …

苦味がまだ慣れない子のために…

③ (A)の調味料を火にかけ、タレを作る。
②をさっと軽くからめる。(煮詰めないで下さい。)
白ゴマ、黒ゴマをまぶす。

※ペットボトルのキャップ(5cc)で代用できます。



… チャンプルーは苦手でもこれならOK！ …



ゴーヤー、食べれたよ！





令和 7 年



Food Education Newsletter

Naohara Masako (Nutritionist)



The intense summer heat continues — how are you and your family holding up?

Here at school, the children are full of energy and continue to play happily each day. Even in the heat, we make sure to offer well-balanced, enjoyable meals that are both delicious and nutritious. We hope you'll also create many fun and healthy summer memories at home!

August 31 is Vegetable Day! Let Summer Vegetables Protect Your Body!

What Makes Summer Vegetables So Special?



Summer vegetables are packed with water and nutrients like vitamins, minerals, and fiber. These help protect the body from UV rays, heatstroke, and summer fatigue. Here are just a few examples:



Tomato



Their red color comes from lycopene, a powerful antioxidant that supports the immune system.

Cucumber



About 95% water! Rich in vitamin C and potassium. It supports hydration, reduces fatigue, and helps relieve swelling.

Green Bell Pepper



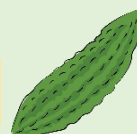
Packed with vitamin C, which helps prevent colds and supports healthy skin. Bonus: Their vitamin C remains stable even when cooked.

Eggplant



Great for relieving eye strain. The polyphenols in the skin help reduce oxidative stress in the body.

Bitter Melon



Its bitterness comes from momordicin, which protects the stomach lining and stimulates appetite by boosting digestion.

Okra



Its natural stickiness comes from pectin, which helps improve digestion and promotes healthy bowel movements.

Sweet & Crispy Fried Goya

Even kids who don't like goya champuru love this version!



Ingredients (for 1 serving):

- * 1 small Goya (bitter melon)
- * Flour or potato starch: as needed
- (A) { * Sugar: 12g (1 tbsp)
- * Mirin: 6g (1 tsp)
- * Soy sauce: 6g (1 tsp)
- * Water: 15g (1 tbsp)
- * White sesame seeds: to taste
- * Black sesame seeds: to taste

Measurement tips:

1 tablespoon = 15 cc
1 teaspoon = 5 cc



(You can use a plastic bottle cap as a substitute — it's roughly 5

Instructions:

- 1 Cut the goya in half lengthwise, scoop out the seeds, and slice thinly.
- 2 Coat lightly with flour or potato starch, and deep-fry until golden and crispy.
(Delicious even just like this!)
For children who are still adjusting to the bitterness:
- 3 Combine sugar, mirin, soy sauce, and water in a small pan. Heat gently to make a sauce.
- 4 Lightly toss the fried goya in the sauce (do not simmer or reduce it).
- 5 Sprinkle with white and black sesame seeds to finish.



I ate bitter melon!

