



吉備中央町
令和8年 7月号



旬の食材

きゅうり、枝豆、トマト、なす



ピーマン、とうもろこし、レタス



すいか、もも、あじ、いわし



夏野菜を食べて元気いっぱい♪

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、野菜を食べてみましょう♪

《体の内側から守る！ ビタミンと色の力》

野菜の鮮やかな色は、過酷な太陽の光から身を守るために蓄えられた成分です。

【ビタミンA・C・E】

ピーマン、かぼちゃ、トマトなどは**免疫力を高め**、夏の疲れを**回復させる**ビタミンが豊富です。



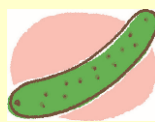
【赤のパワー】

トマトのリコピンは強い**抗酸化作用**を持ち、体の細胞を酸化ストレスから守ってくれます。



【緑のパワー】

ピーマンや小松菜には、豊富なビタミンCが含まれており、鉄分の吸収を助け、**貧血予防**になります。



【水分補給】

きゅうりやなすは約90%以上が水分で、カリウムも含んでいるため、**体にこもった熱を逃がして**くれます。

《食欲がないときには》

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、**少量でも栄養バランスの**良いメニューを考えてみましょう。

一口でいろいろな食材が摂取できる物、**さらっと食べれる**冷たい汁物がおすすです！



今月のおすすめ献立 【新じゃがもち】

＜材料＞こども2人分

- ・じゃがいも 55g
- ・片栗粉 4.8g
- ・油 1.2g
- ・しょうゆ 0.6g
- ・青のり0.1g
- ・食塩0.1g

＜作り方＞

- ①じゃがいもを茹でてつぶす。
- ②、①に食塩、片栗粉を混ぜる。
- ③形を作り油で焼く。

栄養量（こども1人分）

エネルギー (kcal)	30kcal
たんぱく質 (g)	0.5g
脂質 (g)	0.6g
カルシウム (mg)	2mg
食塩相当量 (g)	0.1g

