



令和8年8月1日
釧路市こども保健部 こども育成課保育係

地元の釧路産野菜も最盛期を迎え、新鮮でおいしい野菜が店頭にも並び始めました。

8月に入って暑い日も続くことが考えられ、

知らず知らずに疲れもたまってきます。

そんな時は疲労回復に効果的なビタミンB1を

しっかり取るように心がけましょう。



夏の野菜をたくさん食べよう！

保育園の聞き取り調査によると、子ども達の苦手な食材は

「なす」「ピーマン」「きのこ類」「トマト」と野菜が続きます。

ところがこの「なす」「ピーマン」「トマト」はこの時期にたくさん食べてもらいたい夏野菜です！

夏野菜は汗で不足しがちな水分を補給し、

カリウムの利尿作用で熱を持った体を

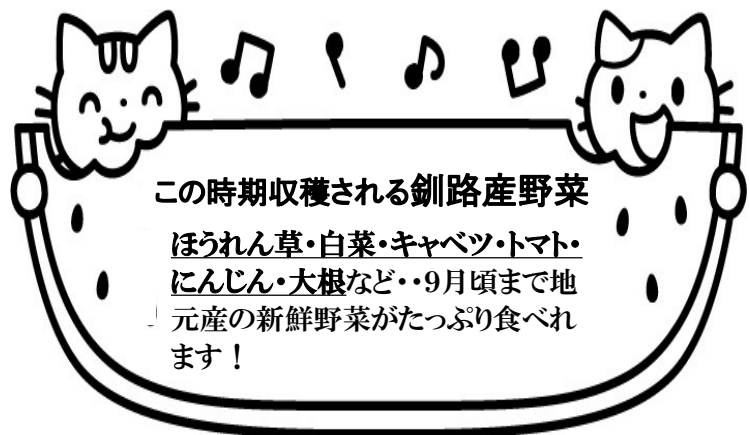
冷やしてくれる働きがあります。

保育園では子ども達においしく新鮮な野菜を

多く使ったメニューに取り組んでいます。

ご家庭でも調理の工夫などで子ども達に

夏野菜をたくさん食べてもらいたいですね。



☆作ってみませんか？☆ ~Would you like to try making it?~

<うまっコーリー>



【材 料 (大人2人・子ども2人分)】

- ・ブロッコリー 300 g (小1個)
- ・人 参 50 g (中1/3本)
- ・コーン缶 12 g (大さじ1弱)
- ・しょう油 6 g (小さじ1)
- ・マヨネーズ 13 g (大さじ1強)
- ・すりごま 6 g (小さじ2)
- ・削り節 2.5 g (小1/2パック)

ユニークなネーミングのブロッコリーを使用したメニュー！
野菜が苦手なお子さんでも食べやすい味付けになっています。
ブロッコリー以外の野菜でも、味付けを応用しても良いですね♪

【作り方】

- ①.ブロッコリーを小房にわけ、人参はいちょう切りにする。
- ②.①をゆで、水気をよく切る。
- ③.②にコーン・しょう油・マヨネーズ・すりごま・削り節を混ぜ合わせて出来上がり！

【料理のPoint】

鍋に、ブロッコリーが半分位浸かる程度の水を入れ、
沸騰したらブロッコリーを入れて蓋をします。蒸しゆで
にすると食感が残り、おいしいです。