



すくすく Power

えいようだより

令和8年
7月

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

たっぷり野菜で夏を乗り切る！

夏が旬の野菜は強い日差しを浴びることで、豊富な栄養を含みます。夏野菜は色や味が濃いことが特徴で、抗酸化作用、デトックス作用、免疫力の強化、体を冷やす効果などがあります。夏野菜が持つ色とその働きについてご紹介します。

みどい



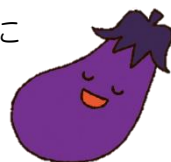
きゅうり…ビタミンCやカリウムを含むため、疲労回復やむくみ改善、体を冷やす効果が期待できます。

ピーマン…加熱しても壊れにくいビタミンCや、免疫力を高めるカロテンが含まれています。



むらさき

なす…皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酸素の働きを抑えるといわれており、生活習慣病の発症予防につながります。



あか・オレンジ

トマト……赤い色を出す成分のリコピンは抗酸化作用があります。

かぼちゃ…ビタミンA、C、Eが含まれており、抗酸化作用があります。そのため、免疫力の強化が期待できます。



きいろ

とうもろこし…アミノ酸の一種であるアスパラギン酸やグルタミン酸を含むので、疲労回復の効果が期待できます。



夏野菜を使用したレシピの紹介 <スイートパンプキン>

【材料（6個分）】

- ・かぼちゃ 400g
- ・生クリーム 小さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・レーズン 20g

【作り方】

- 1) かぼちゃは皮をむいて切り、茹でてつぶす。
レーズンは熱湯で戻し、水気を切る。
- 2) かぼちゃが熱いうちに砂糖、生クリーム、レーズンを入れて混ぜる。
- 3) 耐熱カップに入れて、オーブンで焼く。



※トースターでも焼けます。生クリームは、牛乳や豆乳で代替できます。