



# 毎月19日は

# 食育の日です



見て・味わって 夏野菜を楽しみましょう！

## 夏野菜とは？

夏が旬の野菜のことで、トマトやかぼちゃ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、なす、ズッキーニなどがあります。子どもが好きな野菜がいっぱいです。

旬の野菜は、栄養価が高く、味がよいと言われています。

## 夏野菜を通して食べ物への興味・関心を育みましょう

野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。夏野菜の栽培をとおして、食べられるものや食べたいものが増えてきます。

ご家庭でもぜひ、お子さんと夏野菜を育てたり、一緒に調理をしたりして話題にしてみてください。



夏野菜がとれる！

## カラフル夏野菜のラタトゥウ

### 材料 4人分

・なす	1本
・ピーマン	2個
・パプリカ（黄・赤）	各1/2個
・ズッキーニ	1/2個
・ーフベーコン	4枚
・オリーブオイル	小さじ2
・塩、こしょう	少々
A { カットトマト缶	1缶
{ 顆粒コンソメ	小さじ1.5

### 作り方

- ①なす、ピーマン、パプリカ（黄・赤）、ズッキーニを食べやすい大きさの乱切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒めます。塩・こしょうをふり、Aを入れて、汁がなくなるまで煮込みます。

細切りチーズをのせるとさらにおいしいです！

野菜を洗ってもらったり、パプリカの型抜きなど、お子さんといっしょに作ってみてください♪

