



冷たい物のとり過ぎに注意！

夏になり、暑い日が続くと、つつい冷たい物を取り過ぎてしまいます。子どもたちはまだ消化吸収機能が未発達です。そんなところに、冷たい物を飲んだり食べたりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下してしまい、下痢などを起こしやすくなります。冷たい物は取り過ぎないように注意し、食事やおやつの時などと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調節して、体を冷やしすぎないように気を付けることも大切です。

夏野菜を食べよう！

夏野菜には、「胡瓜・トマト・なす・ピーマン・南瓜」などたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

赤の夏野菜…紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。(トマト・人参・パプリカ など)

緑の夏野菜…利尿や発汗を促し、体の調子を整え、むくみを解消します。(胡瓜・ピーマン・ズッキーニ など)

紫の夏野菜…目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。(紫キャベツ・なす など)



函館市では、市民が健康について学ぶ機会として、「はこだて市民健幸（けんこう）大学」という取り組みを行っています。そのひとつとして、「ベジプラ！ 楽うまレシピ」というものがあります。ベジプラとは、ベジタブルプラスの略で、「ベジプラ！ 楽うまレシピ」は野菜をメインに使用し、簡単に調理できる料理のことです。お家でも簡単に出来るレシピが色々と紹介されています。保育園でも取り入れているレシピもあるので、ぜひお家で作ってみてください(*^_^*)



☞こちらのQRコードからどうぞ

☆コバト保育園おやつメニュー☆

「ピザポテト」

【材料(約4人分)】

・じゃが芋	170g
・バター	10g
・小麦粉	360g
・塩	1g
・ケチャップ	15g
・とろけるチーズ	30g
・パセリ	3g
・ベーコン	15g



《作り方》

- ① ベーコン、パセリはみじん切りにする。じゃが芋は皮むき、茹でやすい大きさに切ったら、鍋で柔らかくなるまで茹でる。
- ② じゃが芋が柔らかくなったら、塩・バターを入れて、つぶしながら混ぜていく。混ざったら粗熱を取り、小麦粉を混ぜる。
- ③ オーブンを200℃に温めておく。鉄板にクッキングシートを敷き、②のじゃが芋を1～2センチくらいの厚さで敷き詰める。
- ④ ③のじゃが芋にケチャップをぬり、みじん切りにしたベーコン・パセリをうえにのせ、さいごにチーズをのせる。
- ⑤ オーブンに入れ、チーズに焼き色がつくまで約20～30分ほど焼き完成。✧ (°▽°) ✧



※令和7年度5月より、函館市の献立を使用しております。コバト保育園の献立は誕生会や行事などで提供していきます。✧

