



# 食育だより7月号

令和8年7月1日  
西国分寺保育園  
園長 奥野 かよ  
調理室 小町 松林  
小林 澤田

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。蒸し暑い日が続きますが、子どもたちは元気いっぱいに過ごしています。暑さが増すこの時期は、こまめな水分補給とバランスのよい食事が大切です。休養も十分にとり、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。

## 夏が旬の野菜『ピーマン&パプリカ』



### ピーマン

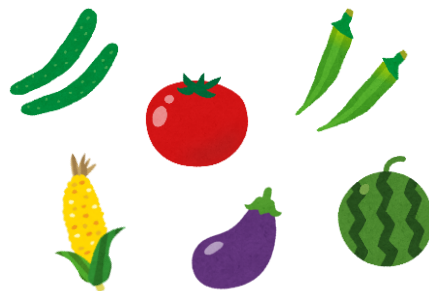
ピーマンは、別名を甘とうがらしといい、とうがらしの中の辛くない品種を改良してつくられたものです。また、ピーマンという名前は、フランス語でとうがらしを意味する Piment(ピマン)からつけられたといわれています。ビタミンCやカロテンが多く含まれています。



### パプリカ

カラーピーマンの中で、大きく肉厚でベル型をしたものを「パプリカ」と呼びます。パプリカは、ピーマンと同じようにビタミンCやカロテンなどが豊富で、これらの栄養素はピーマンよりパプリカの方が多く含まれています。

夏が旬の野菜は、ピーマンのほかにも、とうもろこしやトマト、きゅうり、なす、オクラ、えだまめなど、いろいろなものがあります。旬とは、その食材が最もおいしく栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューに取り入れてみましょう。



### 暑い季節におすすめ!

## カレーピラフ

#### 《材料 幼児4人分》

- ・米 1合
- ・バター 4g
- ・豚ひき肉 50g
- ・人参 30g
- ・玉ねぎ 50g
- ・サラダ油 適量
- ・こしょう 少々
- ・カレー粉 少々

#### 《作り方》

- ①米にバターを加えて炊く。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③②にみじん切りにした人参、玉ねぎを加えてさらに炒め、調味料で味をととのえる。
- ④炊いたごはん③を混ぜる。



☆カレー風味が食欲をそそり、子どもたちもよく食べていました！  
具材は人参、玉ねぎ以外にコーンやピーマンなどを加えても彩りよくおいしく仕上がります。