



# 第69号ほがらか通信



令和4年8月発行 保土ヶ谷区育児支援センター園  
天王町保育園・神戸保育園

水遊びやどろんこが楽しい季節がやってきました。夏はアクティブに遊ぶことで子どもの身体も心も大きく成長する時期でもあります。お出かけの際は水分補給と帽子をかぶることを忘れないようにしましょう。

## 夏野菜って美味しいなあ！

～今が旬の夏野菜。知っているといいこといっぱい～

### トウモロコシ



トウモロコシは炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。トウモロコシのひげ1本1本は、実1粒1粒と繋がっています。ひげの本数が多いほどたくさん粒があるといえます。ひげの色は褐色のものがよく熟している証拠で濃い緑色の皮を選ぶと良いと言われています。

### トマト



トマトはビタミン類が豊富な健康野菜でトマトの赤い色には、生活習慣病や老化を予防する抗酸化作用のある「リコピン」が多く含まれ、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど。疲労回復効果の期待される「クエン酸」、トマトのビタミンCは熱に強く加工しても失われません。

### ナス



なすは成す、生すという言葉を連想させるためか、昔から縁起の良い野菜として親しまれてきました。ナスは収穫時期の長い夏野菜です。横浜では6月末から10月いっぱいまで収穫され、「千両2号」という品種が多く作られています。90%以上が水分で体を内側から冷やす作用があります。

### きゅうり



きゅうりの95%は水分ですが、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、むくみ解消や血圧を下げる効果があります。

食欲が落ち気味な暑い時期に夏野菜を上手に取り入れて、おいしく、健康な食卓を彩りましょう。

(参考資料:横浜市立保育園 6月、7月、8月給食だより、横浜市ホームページ 横浜の野菜、横浜市 旬の野菜)

## 夏のおすすめ絵本



増田 順子 作  
福音館書店

かぶとむしくんがほっが、すてっが、じゃーんぱと飛んでいきます。絵もはっきりとしていて、かぶとむしの動きが楽しい絵本です。



安西 水丸 作・絵  
教育画劇

おばけのぼんちゃんが動物達にアイスクリームを作ります。こどもたちが大好きなおばけとアイスクリームの絵本です。



垂石 眞子 さく  
福音館書店

暑い日にペンギンがひかげを探してすずんでいたら…。夏にぴったりの絵本です。



グレッグ・ビゾーリ 作  
みやさか ひろみ 訳  
こぐま社

すいかの大好きなワニがうっかり種を飲み込んでしまって…。誰もが想像したことのあるような、楽しい絵本です。

今回は裏面の育児支援情報掲載はありません。