

令和8年度

8月 **めばえひろば**

TEL **22-0465**

メールアドレス mebae.hiroba.39@gmail.com

URL <https://www.minori-ueda.com>

夏野菜で夏をのりきろう！

<夏野菜の主な栄養と働き>

キュウリ

水分とカリウムが多く、
汗をかく季節にピッタリ。
酢と一緒に取ると
ビタミンCが効率
よくとれる。



トマト

ビタミンC、E、カロチンの
三大抗酸化作用は健康と美容の味方。
赤色色素「リコピン」は老化防止、
がん予防。



カボチャ

緑黄色野菜の代表格。
三大抗酸化作用、
栄養豊富、
免疫力アップ。



ナス

水分多く利尿作用、
皮には動脈硬化予防、
抗がん作用も。



ピーマン

ビタミンC豊富、抗酸化作用、
風邪の予防や肌の健康。
ピーマンのビタミンCは加熱に強い。



枝豆

カリウムとたんぱく質が多く
夏バテ予防に。
ビールのあてに
最適！



トウモロコシ

食物繊維、ビタミン豊富。
疲労回復、便秘解消。



モロヘイヤ

カロチンやビタミンが
他の野菜よりダントツに多い
「野菜の王様」



オクラ

ネバネバ成分に整腸作用。
胃腸を守り、
夏バテ防止。



ゴーヤ

ビタミンC豊富（加熱に強い）
ミネラルも多く、むくみ解消。



夏野菜カレー、ラタトゥイユ、ピクルス、ピザetc...

夏野菜を取り入れたレシピで体調を整えて夏に負けない体づくりを!!



8月 支援ルーム予定



月	火	水	木	金
3 	4 	5 	6 	7 セタの集い 10:00-12:00
10 	11 山の日	12	13	14
17	18	19 8月の 作り作 10:00-12:00	20	21
24 	25 	26 クッキング 10:00-12:00	27 	28 8月の 誕生会・身体 測定 10:00-12:00
31 				

♣マークの日は

10時～12時で
支援ルームがopenして
います。

園見学や、
お子さんのこと、
お家のことなど、
ちょっとおしゃべり
したいなあ

という時に、お気軽に
お出かけください。



♡セタの集い...セタについてのお話を聞いたたり、笹飾り
を作って本物の笹に飾りつけて持ち帰ります!

♡8月の制作... 夏らしい制作を予定しています☆
材料費 100円

♡クッキング... 夏野菜のつくね (枝豆・コーン・ひじき入り)
(持ち物) エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル
材料費 200円 ※アレルギー等、ご確認ください。

♡8月の誕生会と身体測定... 8月生まれでも、そうでなくても参加OK!
※給食室より未満児 おやつ付き 参加費 50円

♡と♡のイベントの日、♣マークの支援ルーム利用、園見学、園庭開放(11時15分
過ぎから)には予約が必要となりますので、事前に電話かメールにてお問い合わせく
ださい。