



# 給食だよ!

令和7年8月  
認定こども園  
岩切東光第二幼稚園  
ひかり保育園



食べよう夏野菜! 育てよう食べる力!

夏野菜は生のまま、手を加えずに食べてもおいしいものがたくさん。

そんな夏野菜を、見た目の色や歯触り、素材の味を楽しめるスティック野菜にして食べてみませんか?

スティック野菜を前歯でかじり取り、奥歯でよく噛む動きは歯や顎の発達を助け、きれいな歯並びや食べる力に繋がります。

安くてもおいしい旬の夏野菜を味わいながら、食べる力を育てていきましょう。

◎おすすめの夏野菜

・マヨネーズやみそをつけて

浅漬けやマリネにして



・薄い輪切りにすると

かじって食べやすい



焼いてもおいしい夏野菜

- ズッキーニ

スティック状に切ったら油をひいたフライパンでサッと焼きます。

味付けは塩やしょうゆ、カレー粉など

好みのもので。癖がなくて食べやすい野菜なので、おすすめです。



子どもたちのお手伝いに

- ディップソース作り

お家にある調味料でお子さんとディップソースを作ってみましょう。どんな味になるのか話しながらやると楽しいですね。

