

# 夏野菜を食べよう

だんだん気温が高くなり、暑い季節になっていきますね。  
夏野菜は水分を多く含み、体温を下げてくれます。また、汗で失われるミネラル、ビタミンも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。今から旬を迎える夏野菜、積極的に食べてみてはいかがでしょうか？

## ★今から旬を迎える夏野菜★

<b>トマト</b> 	赤色素成分のリコピンは、強い抗酸化作用があり、生活習慣病を防ぐ。
<b>ピーマン</b> 	ビタミンCが豊富で、加熱しても損なわれにくい。夏の強い紫外線で傷ついた肌の修復をしてくれる作用もある。
<b>胡瓜</b> 	95%が水分。残り5%に含まれるミネラルにはむくみをと、ほてった体を冷やす作用がある。



## ★こども園 おすすめおやつ 餃子ピザ★

### ＜材料(4人分)＞

- ・餃子の皮・・・4枚
- ・ウインナー・・・1本
- ・お好きな夏野菜・・・適量  
(※ピーマンなら輪切り4個くらい ミニトマトなら2個、)
- ・ケチャップ・・・大さじ2杯
- ・ピザ用チーズ・・・30g
- ・コーン缶・・・小さじ2杯

### ＜作り方＞

- ①ウインナーは輪切りにし、コーン缶は水気を切る。野菜は食べやすい大きさに切る。  
(輪切りなど)
- ②クッキングシートを敷いた天板の上に餃子の皮を置き、ケチャップを塗り、①をのせる。  
チーズをのせる。
- ③オーブントースターまたは、オーブンを220℃に予熱し、約6分ほど焼く。  
チーズがとろけ、餃子の皮がきつね色になれば、出来上がり。

