



給食だより

平成29年 8月
栄養士 照屋恵美

旬の食材で暑い夏をのりきろう！！

色彩りが美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。



夏の体力回復には効果的でビタミンCが豊富です。サラダやジュースなどに。



カロチンは粘膜を丈夫にし、風邪予防に対する抵抗力効果があります。



体を冷やす効果があり、夏にはぴったりの野菜です。冷たい麺類との相性もバッチリ！



体を冷やす効果があり、焼きナス、田楽、揚げ物などに。油との相性は抜群です！



ビタミンAが非常に豊富で夏バテ防止に効果的です。かば焼き丼にすると食べやすいです。



体を冷やし、利尿、むくみに効果的です。冷やすと甘みが増し、夏の果物の王様ですね！

夏野菜カレーライス ～ 夏バテメニュー ～



材料 (子供1人分)

・豚ミンチ 30g 玉ねぎ 20g トマト 20g ナス 20g ピーマン 10g
パプリカ(黄) 5g 油 水 カレールー(甘口) 10g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマト、なす、ピーマン、パプリカは1.5cm角に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①の玉ねぎをよく炒める。玉ねぎが透き通ってきたらひき肉を加えて炒める。
- ③ ②に残りのトマトの半量と残りの野菜を加えてさっと炒めたら、水を加え、沸騰したらあくを取り、蓋をして中火で約5分煮込む。
- ④ いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込む。最後に残りのトマトを加えてひと煮たちさせる。

夏は食欲が低下してきますので、子どもたちの大好きなカレーライスに夏の野菜を取り入れると、少し苦手な野菜でも意外に食べてくれて、夏バテ防止になりますよ！

厨房コラム

8月に入り、外の気温も高く熱中症に特に気を付けないといけません。体温調節で汗をかくとミネラルが体内から不足するので、ミネラルが多く含まれている麦茶やスポーツドリンクを水分として摂るといいですよ。食事でも鉄分を意識しながらバランスよく食べるようにしましょう。

P.S.夏ですがインフルエンザが流行しています。エアコン内での体調管理、暑い中での睡眠管理に気をつけましょう。