

～ 夏 の栄養について～



旬のものは栄養価が高く、おいしい上に安く買うことができます。暑い夏には体を冷やす作用のあるきゅうりやトマト、ピーマンなどの夏野菜をとることで体調不良を改善することも期待できます。

野菜は「体の調子を整える」ということで、給食では一日の3分の1の量がとれるように考えられています。

野菜が体の調子を整える理由は・・・

炭水化物や脂質、たんぱく質の多い食品をたくさん食べていても、体の中で栄養がうまく取り込めないと、なんとなくだるくなったり、便秘になったりしてしまうかもしれません。

野菜や果物、キノコ類の豊富なビタミンや食物せんいは体の調子を整えて、病気にかかりにくくしてくれます。体力を消耗する夏こそ野菜や果物、キノコ類などをたっぷりととれる生活にし、元気に毎日を過ごしてほしいと思います。

朝 野菜をとる方法

※ 朝ごはんに、具をたっぷり入れた汁物やスープにする。

※ 忙しい朝はミニトマトや冷凍の野菜が大活躍します。



夕方 野菜をとる方法

※ 朝ごはんを作るときに、ついでにきゅうりやトマト、キャベツなどを切っておく。

→ゆでたり、蒸したり
(レンジでもよい)してもよい。

※ カレーを作るときに野菜をたっぷり入れる。

かぼちゃもおすすめです。



つくってみよう！ 「スナックゴーヤ」

材料（4人分）

にがうり	100 g
かたくり粉	大さじ2
揚げ油	適量
みりん	12 g
砂糖	10 g
こい口しょうゆ	15 g
白ごま	小さじ1

作り方

- 調味料はレンジで20秒加熱しておく。
- にがうりは2～3ミリに薄くスライスしておく。
- 2のにがうりにかたくり粉をまぶして、170℃の油でカリッと揚げる。
- 揚げたにがうりに1の調味料をからめて、白ごまを混ぜて出来上がり。

