

# 元気もりもり！食育通信

7月

令和2年7月30日  
美里町立美里中学校  
給食室



## おすすめの夏野菜！

暑い夏は、そうめんやうどん、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくになりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事で夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏の健康づくりにおすすめの夏野菜と、給食での活用メニューを紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

### きゅうり



カリウムが多く、利尿作用があり、体のミネラルバランスを保つのに役立ちます。

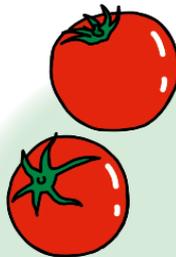
「きゅうりの南蛮漬け」

(調味料：ラー油、ごま油、しょうゆ、酢、塩)

「きゅうりの香り漬け」

(調味料：ごま油、しょうゆ、酢、塩、砂糖)

### トマト



ビタミン C、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

「夏野菜カレー」

「トマトスープ」

### なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでさらにおいしくなります。

「夏野菜カレー」「麻婆なす」

「なすとピーマンのみそ炒め」

### ピーマン



ビタミン C やカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

「なすとピーマンのみそ炒め」

「切り干し大根のスタミナ丼の具」

### かぼちゃ



ビタミン A・C・E が豊富で、栄養価の高い野菜です。

「夏野菜カレー」

「かぼちゃとフランクのチーズ焼き」「パンプキンスープ」

### えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ね備えています。糖質の代謝に必要なビタミン B1 も多く含まれています。

「茹で枝豆」「かきあげ」

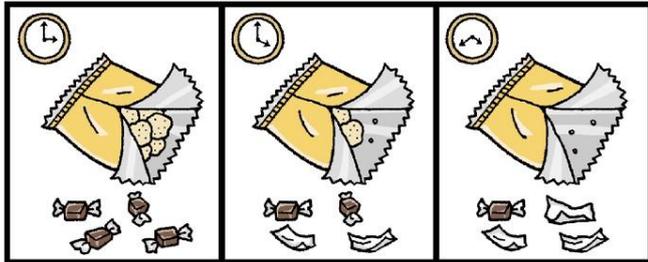
「グリーンサラダ」

# 夏休み中の間食

気を付けたいポイント！

夏休みは間食をとる機会が多くなります。間食は3回の食事では摂りきれない栄養素や水分を補給する役割があります。また、楽しみな時間でもありますね。間食をとるときには気を付けたいポイントがあります。

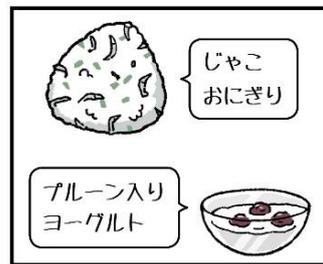
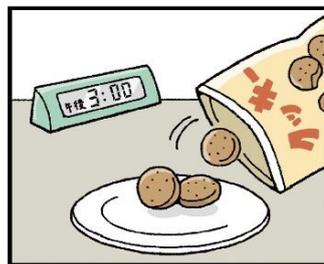
## だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

### 間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる
- ・ 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



自分で作ってみよう！

## 簡単レシピの紹介



### ミルクゼリーポンチ

材料（4人分）

- ・ 牛乳：300ml
- ・ 砂糖：大さじ2
- ・ ゼラチン：5g
- ・ 水：大さじ1
- ・ 好みのフルーツ缶：適量

作り方

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れ、混ぜながら中火にかける。
- ③②に①を入れよく混ぜる。
- ④火を止めて耐熱容器に移す。
- ⑤粗熱を取って、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- ⑥⑤を2cm角に切り、フルーツ缶と一緒に器に盛り付ける。

給食がない期間は牛乳を飲む機会が減りやすいです。間食やデザートにおいしくカルシウムが摂取できるメニューです。

