

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。

夏野菜の効能

8月31日は「野菜の日」です。夏野菜は水分の豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏に旬を迎える野菜の特徴を紹介します。

- ① **トマト**:赤い色はリコピンによるもので抗酸化作用がある。
- ② **きゅうり**:水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できる。
- ③ **ピーマン**:加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整える。
- ④ **なす**:皮に含まれるポリフェノール成分が活性酸素を抑える。
- ⑤ **オクラ**:ねばり気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善する。
- ⑥ **ゴーヤー**:苦味成分が胃液の成分を促し食欲を増進させる。

食育クイズ



ミニトマトはどこで食べるために作られた野菜でしょうか？



① 遊園地

② 飛行機

③ 電車

A ② 飛行機

切った野菜から出る水分で料理が傷みやすくなるので、機内食のために切らずに食べられるように作られました。

みんな大好き! 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピを毎月紹介します!

ピーマン焼きそば

火を使わないで作れるので、子どもと一緒にクッキングを楽しめます。ピーマンの半量をパプリカに代えると色鮮やかできれいです。

〈材料〉子ども6人分

ピーマン 3個
 もやし 100g
 中華麺 1玉
 ツナ缶 35g(油ごと使用)
 塩昆布 大さじ1 (約5g)
 ごま油 小さじ1
 ガーリックパウダー 少々
 水 大さじ1

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってから縦5mm幅に切り、長さを半分にする。もやしはよく洗い、長さを半分にする。
- ② すべての材料を耐熱ボウルに入れて軽く混ぜる。
- ③ ラップをふんわりかけて、500Wの電子レンジで4分ほど加熱してからよく和える。

*加熱が足りない場合は、時間を追加してください。

