

# 8月 給食だより

暑い夏は、そうめんや冷やっこ、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたくなりますが、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、栄養も偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、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、夏を元気に乗りきるのにおすすめな夏野菜を紹介し、この機会に夏野菜の特徴を知り、ぜひ毎日の食事に役立ててみてください。

## なつ けんこう なつやさい かつよう 夏の健康づくりに夏野菜を活用!



### なす

水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子どもも食べやすくなります。

### きゅうり

ほとんどが水分でのどや体の渇きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。酢のものにしてもおいしく食べられますよ。

### オクラ

カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分のムチンは胃腸を保護してくれるといわれます。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使うのがコツです。



### えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそなえた、夏の「スーパー夏野菜」です。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く、ジュースやアイスなど甘いものとりすぎになりやすい夏にはとくに役立ちます。

### 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です。うま味成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合いますが、生のままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。

### かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。くし形に切った「かぼちゃの天ぷら」はいかがですか。

### ピーマン

苦手な子どもも多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと炒め、甘辛い味付けにすると、子どもも食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」はもとから甘いので、子どもにはとくにおすすめです。