

8月給食だより

函館共愛会保育部
栄養士
R 8 ・ 8 ・ 1

暑い夏がやってきました。この時期はつつい食事が食べやすい麺類に偏りがちになると思います。しかし、冷たいものばかり食べると胃腸が冷え、食欲の低下や胃もたれの原因にもなるので、様々な食材から栄養を摂り、バランスの良い食事を心掛け、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、身体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べものです。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理方法によって味わいは変わりますので、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。

夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり 95%以上が水分でできています。栄養がないと思われがちですが、余分な塩分を排出しむくみを予防するカリウムや、きゅうりの青臭さの香気成分であるピラジンは高血圧や動脈硬化予防にも効果的です。

トマト トマトの赤色のもとであるリコピンは体のさびつきを防ぎ、日焼けを防止する作用があります。また、体を冷やす性質をもつカリウムが多く含まれています。

なす 水に溶けにくい水溶性の食物繊維が豊富に含まれているため、排便をスムーズにし、有害物質を体外へ排出する働きがあります。栄養素は皮に多く含まれているため、取り除かずに調理することがおすすめです。

オクラ 刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれます。調理の際は「板ずり」することで表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになります。

ピーマン ピーマンの緑色のもとであるクロロフィルは免疫力を高める効果があります。また、レモン1個分に匹敵するほどビタミンCが豊富で皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。

とうもろこし 疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の炎症、目の充血を改善させる効果がある栄養素も豊富に含んでいます。

「食」のカレンダー

はし

●8月4日／箸(はし)の日

「箸を正しく使おう」と民俗学者の提唱で、わりばし組合が1975年に制定しました。



はっこう

●8月5日／発酵食品の日

味噌や醤油、チーズやヨーグルトなどの発酵食品は、消化吸収がよく腸内環境を整え免疫力を高める作用があり注目されています。マルコメ株式会社が制定しました。



ばなな

●8月7日／バナナの日

バナナには特に旬がなく一年中いつでも食べることができます。バナナを食べて暑い夏を元気に乗りきってもらいたいと、日本バナナ輸入組合が決めました。



やさい

●8月31日／野菜の日

全国青果物商業協同組合連合会をはじめ9団体の関係組合が、1983年に制定した記念日です。栄養たっぷりの野菜を再認識してもらうとともに、野菜のPRを目的にしています。



《今月のためして料理：夏野菜カレー》

〈材料〉4人分

豚肉・・・100g	なす・・・小1本	油・・・適宜
玉ねぎ・・・中1/3個	かぼちゃ・小1/12個	カレールー・・・60g
人参・・・中1/4本	トマト・・・中1/2個	ごはん・・・適宜

〈作り方〉

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、なすは切ったあと水にさらしてあくを抜きます。
 - ②鍋に油を入れ豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・人参を入れ炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、なす・トマト・かぼちゃを入れ炒め水を加えあくを取りながら煮ていきます。
 - ③②に火が通ったらカレールーを入れて溶かし味を調えて出来上がりです。
- ※お好みでケチャップ・ソースを入れても美味しく出来上がります。

