



給食だより

2023年7月号



梅雨が明けると急な暑さとともに、本格的な夏がやってきます。暑さに負けないためには、食事をしっかり摂ることが大切です。“旬”の食べ物にはその季節に必要な栄養が多く含まれているため、夏バテしない体づくりに役立てましょう。

『旬』を大切に ～夏～

代表的な夏の食材

- | | | | |
|---------|---|-------|---|
| ○かぼちゃ |  | ○トマト |  |
| ○オクラ |  | ○なす |  |
| ○とうもろこし |  | ○すいか |  |
| ○しそ |  | ○もも |  |
| ○ピーマン |  | ○たちうお |  |
| ○えだまめ |  | ○アジ |  |
| ○きゅうり |  | ○アナゴ |  |
| ○にがうり |  | ○あゆ |  |
| | | ○もずく |  |

夏野菜の特徴



- 体を冷やす効果あり！
水分をたっぷり含み、利尿作用があるカリウムは、体の熱を逃がしてくれる
- 紫外線に負けない成分あり！
ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどは、体内の活性酸素を除去してくれる
- カラフルで、生のまま食べられるものも多いため、食卓の彩りをよくする



【おすすめ旬料理】

パプリカのお花ハンバーグ

(大人1人分)

パプリカ 1/2 個
小麦粉、油
酒 大さじ1 水 大さじ1

合びきミンチ 100g
玉ねぎ 40g

卵 1/4 個
パン粉 10g
牛乳 12g
塩 適量



- ①パプリカは4等分の輪切りにして、種を取り除く。
- ②油を熱し、玉ねぎを炒めて、冷ます。
- ③ミンチ・②・卵・パン粉・牛乳・塩をよく練る。
- ④パプリカの内側に小麦粉をうすくまぶし、③を詰めて平らにならす。
- ⑤④を焼き、両面に焼き色がついたら、酒と水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。



旬の食べ物は味もおいしくて、価格もお手頃です。『今が一番おいしい野菜は何か？』『夏にとれる魚はどれかな？』といった会話の中で、食べ物の旬を伝えていきましょう。