

# 食育だより

8月

東根市  
健康推進課  
こども家庭課

毎日暑い日が続いている。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。



## 野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

### ◆知るともっとおいしくなる！ 夏野菜の栄養◆

#### トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にはうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。

#### オクラ

ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板すりすると、産毛がきれいに取れます。



みんな大好き！

#### 野菜のおやつ

#### ピーマン焼きそば

#### 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 ピーマンは食べやすい長さの細切りにする。  
もやしはよく洗い、長さを半分に切る。
- 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。

#### きゅうり

95%が水分ですが、カリウムやビタミンCを含み、疲労回復が期待できます。生で歯ごたえを活かす食べ方のほか、炒め物にも向いています。

#### なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含みます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がりります。

#### ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCをたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。



火を使わないので作れるので、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。

