



東根市
健康推進課
こども家庭課

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。



🍎 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ずりすると、産毛がきれいに取れます。

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。

ナス

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含まれます。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。



みんな大好き！

野菜のおやつ 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	塩昆布	大さじ1（約5g）
もやし	100g	ごま油	小さじ1
中華麺	1玉	ガーリックパウダー	少々
ツナ缶	35g	水	大さじ1
（油ごと使用）			

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。

