



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が、子どもたちは真夏の暑さやセミの鳴き声にも負けないくらい、元気いっぱいに水遊びを楽しんでいます。しっかりと水分補給や休息をとりながら、たくさん遊び、しっかり食べて、暑い夏を楽しく過ごしましょう。



## いいことたくさん！地産地消

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。食材がとれた場所から食卓までの距離が近いことには、多くの利点があります。新鮮な食材を味わえるだけでなく、その食材がどのように育つのか、旬の食材にはどのようなものがあるのかなどを知るきっかけにもなります。また、生産者の顔が見えることは、安心・安全にもつながります。丹精込めて作られた食材を通じて、食べ物に感謝する気持ちも育まれます。

食材を輸送する環境負荷をフードマイレージと呼びます。地産地消は輸送距離が短くなるため二酸化炭素の排出量が減り、フードマイレージが抑えられるので環境を守ることに也有利于します。買い物の際は、地元生産者の食材が手に入れられるお店に目を向けてみましょう。



みんな大好き！栄養たっぷり汁物・スープ

### 夏 豚 汁

野菜たっぷり、夏バテ防止にぴったりの豚汁です。  
さわやかなしその香りで仕上げます。

**材料** (大人2人分+子ども2人分)

|           |      |         |       |
|-----------|------|---------|-------|
| ・豚肉(肩ロース) | 100g | ・ねぎ     | 1/3本  |
| ・なす       | 小2本  | ・しそ(大葉) | 3~5枚  |
| ・しいたけ     | 2枚   | ・みそ     | 大さじ2  |
| ・こんにゃく    | 1/4枚 | ・かつおだし  | 600ml |

### 作り方

- ① 豚肉は幅2cmに切る。なすは幅2cmのいちよう切りにし、5分ほど水に浸けてアクを抜く。しいたけは石づきを取って薄切りにする。こんにゃくは小さくちぎる。ねぎは小口切りにする。しそはせん切りにする。
- ② 鍋を熱し、豚肉を白っぽくなるまで炒めたら、なすを加え、豚肉の油が全体に回るまで軽く炒める。
- ③ ②に、だし、しいたけ、こんにゃくを加え、アクを取りながら、なすが透明になるまで煮る。
- ④ ③の火を弱め、ねぎを加えて火を通し、みそを加え、食べる時にしそを添える。

※ねぎの辛味をやわらげたい場合は、早めに加えてよく煮ます。

※しそは水にさらしておくくとアクが抜け、子どもにも食べやすくなります。



～参考：こどもの栄養8月号より～