

# 給食だより



南部学校給食センター  
令和5年7月

# 夏の健康づくりに夏野菜!

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜を紹介します。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



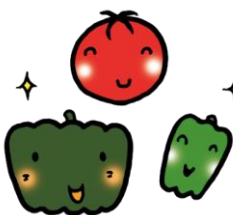
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



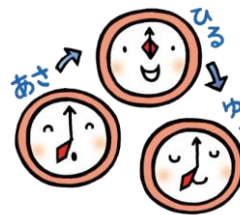
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。



きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。



トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。



なす

油との相性とてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。



ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。



かぼちゃ

栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれる。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

## 揚げ鶏とゴーヤの揚げがらめ



材料（4人分）	
鶏肉	180 g
〔しお〕	0.6 g
酒	6 g
片栗粉	適宜
にがうり（正味）	120 g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
〔三温糖〕	15 g
みりん	10 g
濃口醤油	15 g
ごま	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉に下味をつける。
- 2 にがうりは、うすくスライスしておく。
- 3 鶏肉、にがうりにそれぞれ片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 4 加熱した調味料と、3、ごまをからめてできあがり。

