

暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか。夏は山や海へのお出かけや、お祭り、花火など、楽しいイベントが多いですね。夏バテや熱中症に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

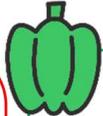
## ☆夏野菜を食べて元気な毎日を☆

旬の野菜は一段とおいしく、栄養もたくさん含まれています。特に夏野菜は紫外線から体を守ったり、体の水分を補いつつ、体から熱を出して、ほてった体を冷やしたりするはたらきがあるため、夏バテ予防に効果的です。



トマト

リコピン(ビタミン)が体を元気にしてくれる。油と一緒に食べると、吸収がよくなる。



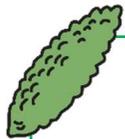
ピーマン

ビタミン C がたっぷり、火をとおしても栄養が壊れにくい。炒め物にもおすすめの野菜。



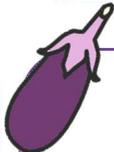
とうもろこし

甘くて、エネルギー源に。消化もよく、夏バテで食欲がないときにもおすすめ。



ゴーヤ

ゴーヤの苦みのもと胃の働きをよくして、食欲をアップさせてくれる。夏の体調管理にぴったり。



なす

皮のナスニン(色素)は目の疲れを和らげたり、免疫力を高めたりする働きがある。



きゅうり

水分が多く、体を冷やしてくれる。ビタミン C やカリウムも多いので、疲れをとるのに役立つ。

旬の食材

きゅうり



なす



トマト



## 給食アレコレクイズ

夏が旬の冬瓜。どうして「冬」が入っているのかな？

- ①もともとの旬が冬だった
- ②冬さんという人が最初に作ったから
- ③冬まで保存ができたから

※答えは一番右下にあります。



## 給食レシピ

### ～じゃがいもと豚肉のきんぴら～

【4人分】

豚肉	120g
酒	小さじ2/3
ピーマン	30g
じゃがいも	200g
にんじん	40g
こんにゃく	40g
油	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
濃口しょうゆ	小さじ2
白ごま	2g

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒を軽くもみこむ。
- ②ピーマン、じゃがいも、にんじん、こんにゃくは細切りにする(5mm幅程度)。じゃがいもは水にさらす。
- ③フライパンに油を熱し、じゃがいも、にんじん、こんにゃくを炒める。
- ④豚肉、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤豚肉に火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆ、ごまを加え、全体になじんだら火を止める。

答え ③ 冬瓜は丸ごとのままであれば冷暗所で冬まで保存ができたため、「冬瓜」という名前がついたと考えられています。煮物やスープ、炒め物などで食べるのがおすすめです。