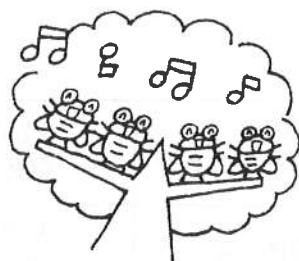


給食だより



水分補給には夏野菜を

暑い夏には固形物よりも水ものが欲しくなりますね。でも、食欲が無いからと水分ばかり摂るのは考えものです。胃液や血液の質を悪くしてしまいます。のどの渇きは体が乾いているサインですから、カリウムが豊富な夏野菜や果物を食べて、体内にこもったナトリウム熱を緩和しましょう。なすやトマト・きゅうりに代表される夏野菜は、体を涼しくして渇きをいやしてくれる作用があります。またこの時期、汗で失われがちなビタミンも豊富です。じょうずに献立に取り入れて代謝の機能をととのえると同時に食べすぎて体を冷やすことのないよう注意してください。



なす

アクがあるので、切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。油と相性は抜群。中国では体を冷やす「冷の食品」として、鎮痛、消炎に用いられています。

さやいんげん

さやいんげんは1年に3度収穫できることから「3度豆」の別名があります。カロチン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維と豊富な栄養、特にビタミンBは多く、これは筋肉に疲労物質をためない作用があるので、スポーツマンにはおすすめです。

きゅうり

1年中出回っているきゅうりですが、旬は夏。栄養的には水分が96%、残りの4%にビタミンなどが含まれています。たっぷりの水分が利尿効果を発揮し、手足のむくみなどを解消します。



医者年青くする真っ赤なトマトの効能

真っ赤なトマトが健康維持と病気の予防に効果があることは昔から知られていました。それを物語るようにヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。最近の研究結果でもトマトには動脈硬化やがん、アレルギーの予防に効果があり、また免疫力を高める効果などがあることが明らかになっています。このように健康食品として評価の高いトマトには、注目されている成分であるリコペンが豊富に含まれています。

日差しが強い夏場は、皮膚に紫外線が当たって活性酸素が発生し、細胞や遺伝子を傷つけて光線過敏症を起こしたり皮膚の老化を早めたりします。リコペンは活性酸素を消去してこれらの害を予防し、皮膚を紫外線から守ります。

夏にぴったり さっぱりトマトレシピ



トマトの香りサラダ たくさん作ってパスタにかけてもおいしいです。

＜材料＞子ども4人分

トマト …… 140g (1/2こ)

玉ねぎ …… 少々

しそ …… 1枚

りんご酢 …… 2g (小さじ1/2)

★塩 …… 1g (小さじ1/5)

なたね油 …… 5g (小さじ1)



＜作り方＞

- ① トマトは湯むきして、食べやすい大きさに(角きり)切る。
- ② 玉ねぎ・しそはみじん切りにする。玉ねぎは電子レンジで少し温める。
- ③ ★の調味料を混ぜドレッシングを作る。しそも入れる。
- ④ 冷やしたトマトに③をかけてできあがり。

さばのトマトマリネ しっかりした味付けでご飯にも合います。



＜材料＞子ども4人分

さば …… 4切れ トマトケチャップ 12g

小麦粉 …… 適宜 りんご酢 …… 5g (小さじ1)

なたね油 …… 適宜 塩 …… 1.5g (小さじ1/3)

玉ねぎ …… 40g 炒め油 …… 適宜

にんにく …… 少々

パセリ …… 少々

＜作り方＞

- ① さばは、小麦粉をつけてなたね油で揚げる。
- ② 玉ねぎはスライス、にんにく・パセリはみじん切りにする。
- ③ 炒め油でにんにく・玉ねぎを炒め、調味料を入れて少し煮る。
- ④ ①を③の漬け汁に入れて漬ける。



夏の暑さに負けないように昔から伝わってきた旬の野菜、
たくさん食べて夏をのりきりましょう。

