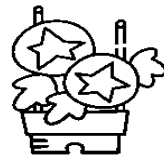


すこやか食育通



平成30年度

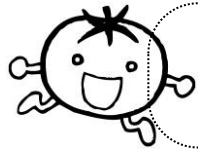
夏の巻

芳泉中学校区学校栄養職員

夏のすこやか献立は「夏野菜入りカレーライス・牛乳・コツコツサラダ」です。芳泉学区の小学校・中学校では、共に7月9日（月）の給食で登場します。ご家庭の食事にも『夏野菜たっぷりの献立』をとりいれてみませんか？

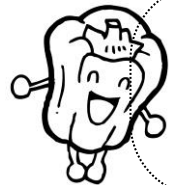
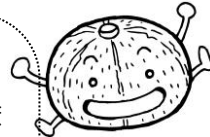


なつやさい しっかり食べよう！夏野菜♪



トマトのまっ赤な色の正体は「リコピン」。老化を防止したり、病気を予防する働きがあります。水分やミネラルも多くて、熱中症予防にも効果的ですよ！

かぼちゃのふるさはアメリカ大陸！カンボジアを経由してきたので、かぼちゃと呼ばれるようになったそうです。黄色い色は「カロテン」が多いから！夏の強い紫外線から目やひびを守って健康を保ち、体の抵抗力をつける働きがあります。



ピーマンには独特の香りとうまみがあります。子どもたちには苦手な野菜の一つですが、調理の一手間でおいしく変身します。（さっとボイルするとマイルドな風味になります）ビタミンCが多く、疲労回復効果がある優れたもの！カラフルな赤や黄色のピーマンは甘みがあるので人気ものです。

紫色をしたなすの皮には「ナスニン」という色の成分が含まれています。ポリフェノール的一种で、コレステロールを下げたり高血圧の進行を抑える働きが注目されています。なすは水分が多いので、夏ばて防止にもピッタリの野菜ですね。

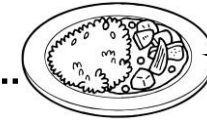


すいぶんほきゅう 水分補給にもピッタリ！です。

きゅうり・トマト・なす・ピーマンなど…暑いときに旬を迎える野菜は、汗とともに失われやすい水分やミネラルをたくさん含んでいるため、余分な熱をとり体を冷やす働きがあります。飲み物とする水分は汗となって出てしまいがちですが、野菜や果物の水分はゆるやかに吸収されるため、体に無理なく無駄なくゆき渡りやすいのです。夏は旬の野菜でじょうずに水分補給をしましょう♪



<夏野菜入りカレーライス>



夏野菜パワー！
たっぷり

材料（4人分）

牛肉（こまぎれ）	60g
じゃがいも	100g
にんじん	60g
かぼちゃ	120g
たまねぎ	160g
なす	60g
ピーマン	30g
にんにく	小1片
すりおろしりんご	小さじ2
ケチャップ	小さじ2
カレールウ	40g
牛乳	大さじ3
スキムミルク	大さじ1
サラダ油	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
ウスターソース	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
じゃがいもは2cm角切り。にんじんは5mmいちょう切り。かぼちゃは2cm角、たまねぎは1cmたんざく切り。なすは1cmのいちょう切りにし、水であく抜きする。ピーマンは1cmに角切りし、さっと湯通ししておく。にんにくはみじん切りにしておく。
- ②なべで材料を煮る。
サラダ油でにんにく・牛肉を炒め、ワイン・塩・こしょうで下味をつける。にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かぼちゃを順次加えて炒め、水を加えて煮る。途中で、なすとすりおろしりんごも加えてさらに煮こむ。
- ③調味料を加えて弱火にし、少し煮こむ。
野菜の煮えぐあいをたしかめて弱火にし、牛乳＋スキムミルク、ケチャップ・カレールウ・ウスターソースを入れピーマンも加えて少し煮込み、火を止める。
（カレーの濃さは水で調節するとよい）

<コツコツサラダ>



=ちりめんじゃこ=
=切り干しだいこん=
カルシウムが多いですよ！

材料（4人分）

かえりちりめん	12g
切り干し大根	20g
キャベツ	80g
チンゲンサイ	40g

作り方

- ①ちりめんじゃこは、からいりする。
- ②野菜を食べやすい大きさに切る。
切り干し大根は水で戻してから3cm程度に切る。キャベツとチンゲンサイは短冊切りにする。
- ③②の材料をゆでて、水で冷やす。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①と③を④のドレッシングで和える。

<ドレッシング>

A	サラダ油	小さじ1/2
	さとう	小さじ1強
	酢	小さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1
	塩	適量
	こしょう	適量