



給食だより

平成28年7月配布

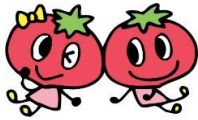
7月にはいり、夏本番となりました。暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったりするなど、『夏ばて』の症状が出やすくなります。これからの夏を元気に過ごすためには、食生活にも気をつけることが大切です。

旬の食材は…

とうがん

さわやかな味わいが特徴で、夏バテした体にはうれしい食材です。旬は夏ですが、冬まで保存ができることから「冬瓜(とうがん)」の名があるそうです。味が淡白なのでうま味のある食材と組み合わせて、スープや煮物、あんかけにするとおいしくいただけます。

トマト



独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復には効果的で、血圧を下げたり、イライラをしずめる作用があります。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど栄養が豊富です。トマトは太陽の光にあたることで、赤くなります。そのまま丸かじりしたり、サラダにしたりして、夏の太陽の栄養をたっぷり味わいましょう。

オクラ



オクラといえば、独特のぬめりがある夏野菜です。このぬめりが体によく、整腸作用を促し、便秘を防ぎます。また、カリウムやカルシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。オクラは花が咲いた後に実をつけますが、そのままにしておくと実は固くなり食べられなくなります。買い物をする時には、小さめの方が味はおいしいことが多いです。

旬の食材を食べよう！

「旬(しゅん)」ってなあに？

現在のスーパーマーケットでは、どんな食材でも一年中見かけますね。「旬」とは、食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高いです。いつでも手に入る食材でも、旬の時期に味わって食べたいですね。

はる

春は冬の間に脂肪をたくわえた体が目覚める季節です。気温が高くなるにつれ、だんだんと冬の体から春の体へと変化していきます。厳しい冬を乗り越え、すくすくと成長した春の野菜はみずみずしく、風味もいいのが特徴です。

アスパラガス・グリーンピース・なのはな・いら
新たまねぎ・新じゃが・たけのこ・春キャベツ
いちご など

なつ

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。

ピーマン・きゅうり・トマト・とうもろこし・とうがん
なす・レタス・かぼちゃ・さくらんぼ・もも・すいか
あじ・あなご・うなぎ・かつお など

あき

秋は実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来るべき冬にそなえて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのついでいて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。

新米・さつまいも・さといも・ごぼう・しめじ
しいたけ・だいず・さんま・さけ・さば・くり
かき・ぶどう・りんご など

ふゆ

冬は甘みも出てやわらかくおいしく、体をあたためる根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものをこのみませ。

こまつな・しゅんぎく・だいこん・れんこん
ほうれんそう・かぶ・はくさい・みかん・はっさく
さわら など