

7

月号 給食だより 

気温と湿度が上昇し、夏らしさが増してきました。7月は七夕、プールにスイカ割りなどイベントが盛りだくさんです。春に植えた夏野菜は収穫の時期を迎えます。収穫した野菜は給食や食育活動に取り入れていきます。太陽の光を浴びて育った栄養たっぷりの夏野菜を食べて、元気に過ごしていきましょう！

✳ 夏野菜を食べて元気に！

夏野菜は水分を多く含み、高くなった体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるビタミン類やミネラルも豊富に含んでいるので、脱水症状や夏バテによる疲労を軽減させます。

そのまま食べてもおいしく、加熱調理してもおいしく食べられるので、なるべく毎日食べて、健康を維持して過ごしていきましょう。

- ・トマト…赤い色に含まれるリコピンは体内の酸化抑制や免疫向上に有効です。
- ・きゅうり…ビタミンCとカリウムがたっぷり。水分を補い、余分な塩分を体外に排出し、身体にこもった熱を取り除く作用があります。
- ・ナス…食物繊維と水分が多く含まれています。皮にはポリフェノールが含まれているので、抗酸化作用があります。皮も一緒に摂取しましょう。
- ・オクラ…オクラのネバネバは水溶性の食物繊維で、満腹感を得られる他、暑さで疲れた胃腸を守ります。ビタミンB1、B2も含まれています。



✳ 食中毒に気を付けましょう

○食中毒とは



食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、発熱などの症状を起こすことをいいます。食中毒の主な原因となる細菌は、高い気温と湿度で増殖していきますのでこれからの時期は特に注意が必要です。

- ① **細菌をつけない**…生の肉や魚を加工する際は、生で食べる野菜などに付着しないよう器具を使い分け、手袋を着用し、必ず手を洗いましょう。
- ② **増やさない**…生鮮食品、冷蔵品だけでなく、残った食品も全て冷蔵庫（または冷凍庫）に入れて保管しましょう。米や小麦粉なども冷蔵保管を勧めます。

✳ 夏野菜スープレシピ

○夏野菜スープ【材料】4人分

- ・トマト50g ・オクラ30g ・枝豆30g ・茄子30g
- ・ベーコン40g 水600ml ・コンソメ小さじ1 ・オリーブ油小さじ1

- ① 野菜とベーコンを食べやすい大きさにカットする。
- ② ①の材料をオリーブオイルでしっかり炒め、水を入れて煮る。
- ③ コンソメを入れて味を調えて出来上がり。

※ スープにすることで野菜の栄養を逃さず摂ることができます。
レシピの野菜以外にもいろいろな食材で作ってください。

