

7

月号 給食だより



* 食べやすい工夫をしましょう

野菜が苦手を感じる原因となる苦みや酸味を、調理でひと工夫すると軽減させることができます。野菜のアクは、水にさらし、下処理でしっかり抜いてあげましょう。また、野菜の苦みや酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱すると辛みが甘味に変わります。

夏野菜は油との相性がいいので、炒めたり揚げたりすると、より旨味が増して食べやすくなります。

なすは切って水にさらして調理



油で揚げる



油で焼く



ゆでる



* 夏野菜の効果

きゅうり、トマト、なす、ピーマンなどの夏野菜は、暑い季節を乗り越える為の栄養がたくさん含まれています。

そのまま食べても、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。



★きゅうり…カリウムとビタミンCが豊富。汗で失われやすい水分を補給し、体内の余分な塩分を排出してくれます。

★トマト…ビタミンCやリコピンが含まれ、日差しの強い時期の体を守ってくれます。また、旨味成分のグルタミン酸は加熱調理で増します。

★なす…体の熱をやわらげる働きがあり、食欲が落ちやすい夏でも食べやすい野菜です。皮には抗酸化成分のポリフェノールが含まれています。

★ピーマン…ビタミンが豊富で、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。熱にも壊れにくいのが特徴で、風邪予防にも役立ちます。

* 夏野菜豚汁で栄養補給！

夏野菜のうま味がたっぷりと溶け出した豚汁を紹介します。

材料を油でしっかり炒めてから、煮込んで味付けをします。たんぱく質とビタミンを同時に摂れるので、食欲が落ちた時こそ食べてほしい一品です。

材料（約4人分）

- ・トマト…1/2個、
- ・ナス…1本、
- ・ピーマン…1個、
- ・豚肉…80g
- ・玉ねぎ…1/2個、
- ・キャベツ葉…2枚、
- ごぼう 1/2本、
- ・油…小さじ1、
- ・だし汁…500ml、
- ・みそ…大さじ2、
- ・塩…少々