給食センターだより

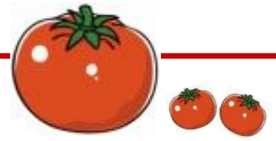
令和３年７月
大野学校給食センター

夏野菜を食べよう！！

野菜は，旬の時期に一番栄養価が高く，その時期に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には，水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多いので，体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。また，トマトやきゅうりなど，生で食べられるものが多いので，夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。逆に，冬が旬の野菜には，体を温めてくれる成分のものが多くあります。旬の野菜を食べて体の調子を整え，夏バテしない体を作りましょう！

給食でも，毎日，夏野菜をたっぷり使っています。献立メッセージでも紹介していますので，夏野菜の特徴を覚えてくださいね。

代表的な夏野菜

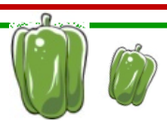


「トマト」

ビタミンＡやＣが豊富なのはもちろん，ビタミンB群やビタミンE，さらにカリウムなどのミネラルがバランスよく含まれています。また，トマトの赤い色の成分「リコピン」は抗酸化作用があり，生活習慣病の予防などに効果があるといわれています。

「きゅうり」

きゅうりは 90%以上が水分なので，体を冷やす効果があります。水分補給にもなるので，夏に食べるといいですね。夏に汗をたくさんかくと，カリウムなどのミネラルも一緒に体の外に出てしまうのですが，きゅうりにはカリウムが比較的多く含まれています。体から出たミネラルを，きゅうりで補給しましょう。



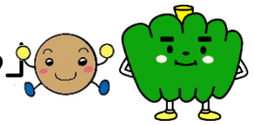
「ピーマン」

ピーマンは，強い紫外線を受けやすいこの時期にうれしい，肌を健康に保つビタミンＣが豊富に含まれています。ビタミンＣは熱に弱いのですが，ピーマンは組織が強いのでビタミンＣが壊れにくいのが特徴です。炒め物で食べたいですね。

「かぼちゃ」

ビタミンＡ，Ｃ，Ｅの抗酸化作用がある３つのビタミンがそろった，とても栄養価が高い野菜です。ビタミンＡは，粘膜を強くしたり，免疫力を高めたりする効果がありますよ。

夏野菜を使った給食レシピ「大学豆かぼちゃ」



材料　10人分（給食の量）	
かぼちゃ	400g（2㎝角切り）
大豆（乾燥）	70g
でんぷん	適量
揚げ油	適量
黒ざとう	大さじ２
さとう	大さじ２
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	小さじ１
水	大さじ１
黒ごま	小さじ２

【作り方】

① 大豆は前日から水につけておく。
② 調味料と水を煮てたれを作る。
③ かぼちゃは素揚げ，大豆はでんぷんをつけて油で揚げる。
④ ③のかぼちゃと大豆に②のたれをからめ，黒ごまをふる。

水煮大豆を使う場合は，140ｇで10人分です。乾燥大豆より柔らかい食感になります。
おやつにおすすめですよ。

「野菜川柳」大募集!!

野菜は健康に欠かすことのできない食べ物で，１日に３５０g食べるとよいといわれています。給食にも，旬の野菜をできるだけたくさん取り入れるようにしています。野菜にもっと親しみ，たくさん食べて欲しいという思いから，野菜をテーマにした川柳コンテストを実施します。応募方法は学校にお知らせしていますので，応募用紙をよく読み，夏休み中に考えてみてください。ぜひ，応募してくださいね。

【応募資格】大野地域の小中学校児童生徒及び職員
【応募方法】応募用紙に川柳と必要事項を記入して，学校に提出してください。

フェイスブックで日々の調理作業を発信しています！ぜひ，ご覧ください！

https://www.facebook.com/okyusyoku/