

# きゅうしょくだより いただきます

平成29年8月 東郷町給食センター



## 旬の食材を食べよう!

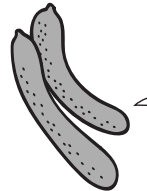
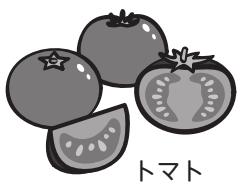
今年も暑い夏がやってきました。暑さで食欲が落ちたり、クーラーの効いた部屋と外との気温差で体調を崩してしまいがちな季節ですね。毎日健康に過ごすためにも1日3食しっかりと食事をし、必要なエネルギー・栄養素を摂取することが大切です。さらに、料理に旬の食材を取り入れれば、効率的に栄養素を摂ることもできます。保育園でも旬の食材をたっぷり使った給食を毎日お届けしています。ご家庭でも積極的に取り入れましょう。

また、夏の野菜や果物にはビタミンやミネラルなどの栄養素が多く含まれるのはもちろんですが、水分の割合が高い食材も多くあります。子どもは大人以上に汗をかきやすく、この時期は十分な水分補給が必要です。飲み物を飲むだけでなく、野菜や果物を意識して食べるよう普段から心掛けると良いですね。

## 旬の食材紹介

### 野菜・果物

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、栄養価の高い食材。「リコピン」と呼ばれる色素成分が赤色のもとです。

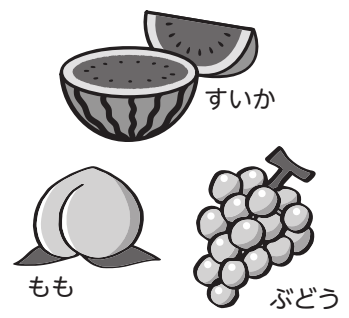


旬のきゅうりはみずみずしくて、とても美味しいですね。きゅうりの90%以上が水分です。食物繊維も含まれています。

なすもきゅうりと同様、90%以上が水分の食材です。身体を冷やしてくれる作用が期待でき、暑い日にぴったり!

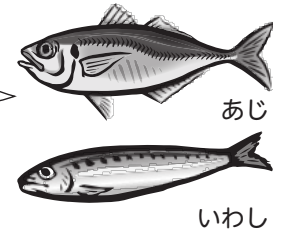


苦味が特徴的なピーマン。子どもの嫌いな野菜の代表でもあります。実は栄養満点! 特にビタミンCが豊富です。



### 魚

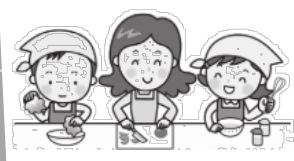
あじやいわしといった背の青い魚は、少し臭みがあるので、苦手な子が多いかもしれません。しかし、成長期の子どもにとって不可欠なたんぱく質の源です。また、青魚にはEPA・DHAといった、人間の身体の中では作ることができない不飽和脂肪酸が多く含まれ、健康づくりに役立ちます。子どもの頃から、魚を進んで食べる習慣をつけたいですね。



ももやすいかといった果実類はビタミンやミネラル、食物繊維の供給源。これらの成分は身体の調子を整えてくれる働きがあります。旬のものは甘味が強く、また、この時期は冷して食べる爽やかな甘みが口の中で広がって、美味しく召し上がれます。食べ過ぎると糖分の摂りすぎにつながるので要注意! 量を決めて、楽しみましょう。

## 旬の食材を使ったおすすめレシピ!

### あじと夏野菜のマリネ



材料 (2~3人分)

- あじ(3枚おろし) … 150g
- 酢 (A) … 大さじ3
- 薄力粉、植物油 … 適量
- 砂糖 (A) … 大さじ1
- きゅうり … 30g
- 塩 (A) … 少々
- 塩 … 適量
- 醤油 (A) … 小さじ1
- たまねぎ … 60g
- オレンジジュース (A) … 大さじ1
- パプリカ (赤) … 30g
- ピーマン … 30g

### 作り方

- あじは食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。きゅうりは輪切りにして塩もみする。たまねぎは薄切り、パプリカ・ピーマンは細切りにする。(A) はすべて合わせておく。
- フライパンに油を多めに入れて、あじを焼く。あじを取り出して、フライパンに残った油を軽くふき取る。同じフライパンでたまねぎ、パプリカ、ピーマンをさっと炒める。
- バットや保存用容器に (A) を入れ、②のあじと野菜類を漬ける。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。