

4 魚や卵、肉、豆腐などのたんぱく質を食べましょう

のどごしのよい食事ばかり食べていては栄養のバランスが崩れてしまいます。

香味野菜や香辛料を上手に取り入れ、しっかり食べましょう。



アジの
南蛮漬け



オムレツ



レバーの
ケチャップ和え



酢豚



冷やっこ

5 夏野菜をたっぷり食べましょう

暑くなると体力の消耗が激しくなり、夏バテをしやすくなります。夏の太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜にはビタミンやミネラルがいっぱいです。今が一番おいしい夏野菜で夏バテを予防しましょう。



【 夏野菜に含まれる主な栄養素 】

ビタミンA…皮ふや粘膜、目を健康に保ち、免疫力を高める
 ビタミンC…暑さに対する抵抗力をつける



トマト ビタミンAが多い。赤色の色素「リコピン」には、抗酸化作用がある。



ピーマン ビタミンA、Cが多い。香り成分「ピラジン」には、血液の流れをよくし血栓を防ぐ効果がある。



南瓜 ビタミンA、Cが多い。老化防止や血行を良くするビタミンEも多い。



枝豆 ビタミンA、Cが多い。大豆の若どりなので、大豆同様のたんぱく質やカルシウムが豊富。



オクラ ビタミンAが多い。ネバネバ成分「ムチン」には胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける効果もある。



なす なすの皮に含まれている成分「ナスニン」には細胞膜を元気にする、動脈硬化予防と改善効果がある。



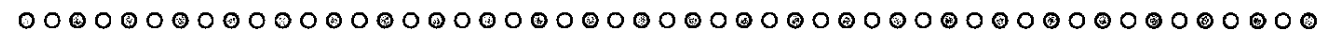
きゅうり カリウムが多く、体内のミネラルバランス保持に役立つ。利尿作用もある。



とうもろこし ビタミンB群、マグネシウム、カルシウムなどをバランスよく含む。食物繊維も豊富。



ゴーヤ(にがうり) ビタミンCがとても豊富。苦み成分は胃の粘膜の保護、食欲増進効果がある。



7月 御前崎市 南瓜 “旬”の特産品



南瓜に多く含まれるカロテンは、体内でビタミンAになり、粘膜などの細胞を強くし免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると外から体内に入ってくるウイルスをやっつけてくれます。

御前崎市では6月から8月に収穫されます。



給食レシピ “南瓜チップ” ～ 給食大人気メニュー！ ～

◆ 材料4人分 ◆

- ・南瓜・・・1/8カット
- ・塩・・・適宜

A { ・小麦粉・・・大さじ2
 ・片栗粉・・・大さじ2

◆ 作り方 ◆

① 南瓜は種とワタを取り除き、3mmのいちよう切りにし、塩をまぶしておきます。

② ①にAをつけて油で薄いぎつね色になるまで揚げます。

