



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果や、余分な水分を排出する利尿作用などがある。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- リン…穀類、肉、魚など
- 亜鉛…卵、たけのこなど
- カルシウム…乳製品、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど

メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリック♪「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧になれます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。

☆高野豆腐の唐揚げ☆



<材料・・・子ども5人分>

- 高野豆腐 3枚
- 濃口醤油 小さじ2
- 三温糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- おろし生姜、にんにく 1cm位
- 水 大さじ1
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ①高野豆腐は水で戻し、水を変えながら白く濁った汁が出なくなるまで優しく揉み洗いする。
- ②ボウルに調味料を入れよく混ぜる。①の水気をしっかり切り手で4等分にちぎって加え、全体を揉み込む。
- ③②に片栗粉をまぶし180℃の油でキツネ色になるまでカラッと揚げる。

※白く濁らなくなるまでよく洗うと高野豆腐の臭みが無くなります。
※手でちぎることで鶏肉の唐揚げのような見た目になります。
※タンパク質・鉄分・カルシウムが豊富な高野豆腐を簡単においしく食べられます。

☆ナムル☆



<材料・・・子ども5人分>

- キャベツ 80g
- カニカマ 40g
- 米酢 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- 塩昆布 1～2つまみ
- 人参 50g
- コーン20g
- 三温糖 小さじ2
- 白ごま 小さじ1

<作り方>

- ①人参、キャベツは千切りにして茹でる。カニカマはほくほくしてコーンは茹でておく。
- ②米酢、三温糖、白ごま、ごま油を混ぜる。ボウルに水気を切った①と塩昆布を入れ調味料で和える。

※ほうれん草や胡瓜、もやしなどで使用しても美味しくいただけます。