

すくすく



食育だより

2024・7月
宇都宮市立東小学校

暑さの厳しい日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事が重要です。暑さで食欲がないときは、スイカやとうもろこし・枝豆などの夏野菜を、間食に取り入れてみると良いでしょう。



旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、かぼちゃ、なす、にがうり（ゴーヤ）などがあります。

多くの野菜は、ハウス栽培などによって1年中食べられます。ですが、旬の野菜はたくさん収穫できるため価格が安く、味も良くて、栄養価も抜群です。給食でも、地域農家で採れた野菜を中心に積極的に献立に取り入れていきます。ご家庭でもぜひ夏野菜をたくさん使ってみてください。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるとされています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



7月7日は「七夕」

七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで離れ離れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹や竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。

本校の七夕給食は、セルフ五目ちらし・牛乳・七夕汁・天の川ゼリーでした。



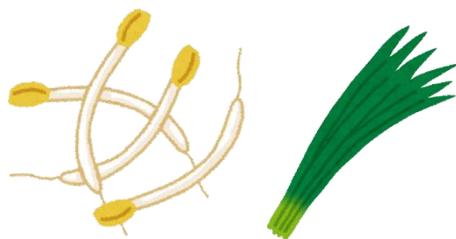
レシピ紹介

今回は、栃木県が生産量全国1位のもやしと2位のにらを使った「もやしとにらのごまあえ」とかつおだしの効いた「吉野汁」のレシピをご紹介します。

＊もやしとにらのごまあえ＊

○材料（4人分）

- ・もやし・・・200g
- ・にら・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・すりごま・・・小さじ4
- ・さとう・・・小さじ1と1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ2

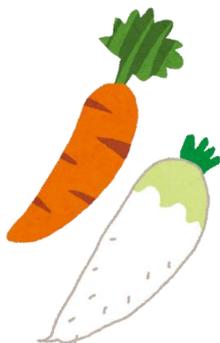


- ① にらは、3cmに切り、にんじんは千切りにする。
- ② にんじん・もやし・にらをゆでたら水で冷やして、水気をきる。
- ③ すりごま・さとう・しょうゆを混ぜ合わせ、②をあえる。

＊吉野汁＊

○材料（4人分）

- ・鶏こま肉・・・60g
- ・油揚げ・・・1/2枚
- ・木綿豆腐・・・1/2丁
- ・里芋・・・中2個
- ・にんじん・・・中1/3本
- ・大根・・・1/8本
- ・小松菜・・・1株
- ・しょうゆ・・・大きじ1と1/2
- ・塩・・・少々
- ・かつお節・・・15g
- ・水・・・550cc
- ・片栗粉・・・大きじ1/2



- ① にんじんと大根をいちょう切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは千切りにして油抜きをする。
- ② 小松菜は、2cmの長さに切り、里芋は半月切りにして、それぞれ下茹でをする。
- ③ 分量の水を沸騰させて、かつお節を入れ、だしをとる。
- ④ ③のだし汁を火にかけ、鶏こま肉を入れて火が通ったら大根・にんじん・里芋を入れて煮る。
- ⑤ 里芋が煮えたら、油揚げと豆腐を入れ、しょうゆと塩を加える。
- ⑥ 沸騰してきたら、小松菜・水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで混ぜる。