

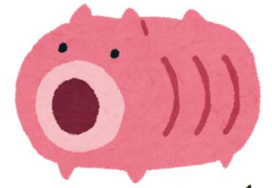
すくすく

食育だより

2023・第3号
宇都宮市立東小学校

暑い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を心がけてください。

夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。



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、なす、かぼちゃ、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年中食べられますが、旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安く、おいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。

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。



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言われています。



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も含みます。



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統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。

7月7日の給食は、セルフ五目ちらし・牛乳・七夕汁・天の川ゼリーの予定です。



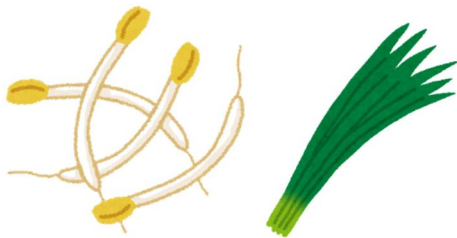
レシピ紹介

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・・・200 g
- ・ にら・・・40 g
- ・ にんじん・・・40 g
- ・ 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

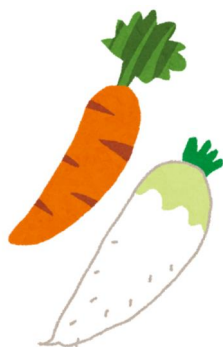


- ① にらは、3 c m に切り、にんじんは千切りにする。
- ② にんじん・もやし・にらをゆでたら水で冷やして、水気をきる。
- ③ すりごま・さとう・しょうゆを混ぜ合わせ、②をあえる。

※吉野汁※

○材料（4 人分）

- ・ 鶏こま肉・・・60 g
- ・ 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・・・大さじ 1 と 1/2
- ・ 塩・・・少々
- ・ かつお節・・・15 g
- ・ 水・・・550 c c
- ・ 片栗粉・・・大さじ 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、2 c m 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。