



給食だより

2023年7月号



梅雨が明けると急な暑さとともに、本格的な夏がやってきます。暑さに負けないためには、食事をしっかり摂ることが大切です。“旬”の食べ物にはその季節に必要な栄養が多く含まれているため、夏バテしない体づくりに役立てましょう。

『旬』を大切に ～夏～

代表的な夏の食材



夏野菜の特徴



- 体を冷やす効果あり！
水分をたっぷり含み、利尿作用があるカリウムは、体の熱を逃がしてくれる
- 紫外線に負けない成分あり！
ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどは、体内の活性酸素を除去してくれる
- カラフルで、生のまま食べられるものも多いため、食卓の彩りをよくする



【おすすめ旬料理】

パプリカのお花ハンバーグ

(大人1人分)

パプリカ 1/2 個
小麦粉、油
酒 大さじ1 水 大さじ1

合びきミンチ 100g
玉ねぎ 40g

卵 1/4 個
パン粉 10g
牛乳 12g
塩 適量



- ①パプリカは4等分の輪切りにして、種を取り除く。
- ②油を熱し、玉ねぎを炒めて、冷ます。
- ③ミンチ・②・卵・パン粉・牛乳・塩をよく練る。
- ④パプリカの内側に小麦粉をうすくまぶし、③を詰めて平らにならす。
- ⑤④を焼き、両面に焼き色がついたら、酒と水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。



旬の食べ物は味もおいしくて、価格もお手頃です。『今が一番おいしい野菜は何か？』『夏にとれる魚はどれかな？』といった会話の中で、食べ物の旬を伝えていきましょう。

パプリカ

旬は6~8月ですが、輸入が8割で、
ハウス栽培が主流という理由で通年出回っています。



パプリカの選び方

- 肉厚で弾力があるもの
- 表面にツヤがあり、重みのあるもの
- しわがなく、軸がみずみずしいもの

ピーマンとの違いは？

パプリカとピーマンはどちらもナス科
トウガラシ属の植物。
ピーマンを品種改良し、苦味成分を抜き、
肉厚で食べやすくしたものがパプリカ。

あまみ

パプリカのビタミンは
加熱に強いので、生食は
もちろん加熱調理しても
ビタミン摂取の効果大！



甘みが強く、苦みが少ない

体の熱を冷ます野菜

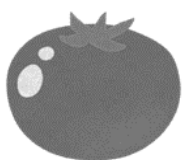
暑い季節に収穫される野菜、暑い地域で収穫される野菜、水分の多い野菜には体にこもった熱を放出し、
体熱を冷ます作用があるといわれています。

体の熱を冷ます野菜の例

トマト

キュウリ

ナス



夏バテ予防には 「カリウム」が大切！

汗をかくことで血液中のカリウムが減ると、
疲れやすくなり、夏バテにつながるといわ
れている。
野菜には、カリウムが多く含まれているため、
失ったカリウムを補給することができる。

注意！

体の冷やし過ぎは、秋・冬の体調不良の原因になることがあります。
バランスを考えて、上手に取り入れましょう。