

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和4年7月号

大阪市立福島小学校

夏野菜を食べましょう

強い日差しから体をまもる夏野菜

夏野菜の特徴として、赤、黄、緑、紫など豊かな色彩があります。この鮮やかな色には、カロテンやポリフェノールなどの抗酸化物質が含まれていて、紫外線の害から体をまもってくれます。



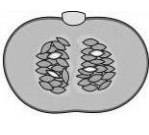
トマト

赤い色はリコピンというカロテンの一種で、皮膚を健康に保ちます。



ピーマン

紫外線対策に有効なビタミンCが豊富です。肉と一緒に調理すると苦みがやわらぎます。



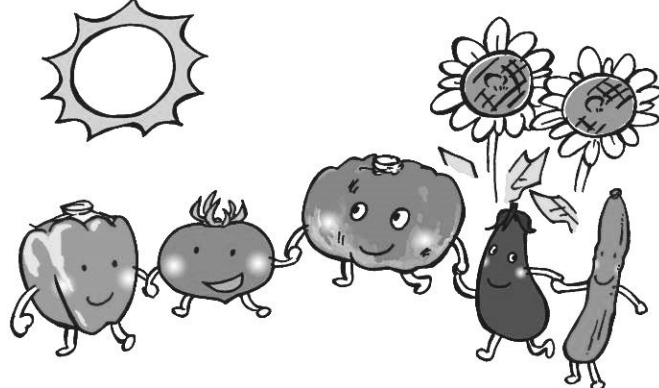
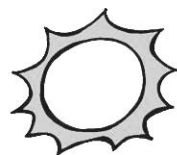
かぼちゃ

ビタミンEとカロテンが豊富です。油を使って調理すると栄養素が吸収されやすくなります。



ゴーヤ

ビタミンCが豊富です。強い苦みには食欲を刺激する作用があります。



オクラ

独特の粘りは食物繊維によるものです。お腹の調子を整える働きがあり、ビタミン類も豊富です。

水分の補給に

トマトやきゅうりなど水分の多い野菜は、汗で失われる水分とカリウムの補給に適しています。東南アジアでは、水分補給としてきゅうりを食べる地域もあります。夏野菜には体にこもった熱を冷ます作用もあっていわれています。おやつに冷やしたきゅうりはいかがですか？



陽射しが強くなり、暑い日が続いています。夏の体調不良を予防する方法に「旬の食材を食べる」ことがあります。特に夏野菜は、これからの時期に必要な栄養素がたくさん含まれます。夏が旬の野菜にはどのようなものがあるでしょうか。

おいしい夏野菜レシピ

夏野菜に多く含まれるカロテンは、油を使って調理することで体に吸収されやすくなります。炒めたり、揚げたりすることで野菜の甘みも引き立ちます。

夏野菜の煮込み（ラタトゥイユ）



材料（4人分）

トマト 3～4 個
玉ねぎ 1 個
ピーマン 3 個
ズッキーニ 1 本
なす 2 個
にんにく 2 かけ
オリーブ油 大さじ 2
塩 少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、その他の野菜は2cm角の大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。そこに玉ねぎ、ピーマン、ズッキーニ、なすを順に加えて炒める。
- ③ トマトを加えて軽く炒めたら塩をふり、ふたをして 30 分程度煮込む。

※トマトは水煮の缶詰でも作ることができます。多めに作っておくと、肉料理の付け合わせやパスタのソースなどに使うことができ、便利です。

夏野菜の焼き浸し



材料（4人分）

かぼちゃ 200g
なす 3 個
パプリカ 1 個
オクラ 8 本
サラダ油 大さじ 3
だし汁 200ml
A みりん 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 3

作り方

- ① Aを合わせてひと煮立ちさせ、つけ汁を作る。
- ② かぼちゃは5mmの厚み、なすは1cm幅の輪切り、パプリカは一口大に切っておく。オクラはヘタを取り除いておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、野菜を軽く焦げ目がつくまで焼く。焼けた野菜は、熱いうちにつけ汁に入れてしばらく置き、味をなじませる。

※つけ汁は、市販のめんつゆを利用するとさらに手軽です。焼いた鶏の手羽肉と一緒に漬けていただいても美味しいです。