

# 給食で食を考えましょう!!

## ☆☆夏が旬の野菜☆☆

夏が旬の野菜は、汗と一緒に失われるミネラルや、抵抗力を高めるビタミン類が含まれています。また、水分も多く含まれており、体を冷やす働きや疲労回復の効果があります。給食にも使われている夏野菜について知り、残さず食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

## ☆☆給食に登場する夏野菜☆☆

### なす(茄子/eggplant)

水分が多く、味にくせがない野菜です。油との相性がよく、揚げものや炒めものなどに使われます。



### きゅうり(胡瓜/cucumber)

約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含む野菜です。体を冷やす働きがあるといわれています。



### トマト(蕃茄/tomato)

赤茄子とも書くトマトですが、赤い色のもとであるリコピンには、高い抗酸化作用があります。種のまわりのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸がたくさん含まれています。



### ゴーヤ(苦瓜/bitter melon)

独特な苦みが特徴の野菜です。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱に強く、炒めものに向きます。わたと種を取り除いて塩もみをするとうまみがやわらぎます。



### オクラ(秋葵/okra)

陸蓮根とも書く、ねばりが特徴の野菜です。ねばねばのもとである食物繊維には、腸内環境を整えて便通を改善する働きがあります。



### とうがん(冬瓜/wax gourd)

ほとんどが水分ですが、カリウムやビタミンCを豊富に含む野菜です。冷暗所で保管すると冬まで保存できるため、この名前がつけました。



## ☆夏野菜を使った給食☆

- ジャがいもとトマトのチーズ焼き
- 鶏肉と夏野菜のソテー
- 夏野菜のカレーライス
- とうがんのみそ汁
- とうがんの煮もの
- オクラの梅風味
- ゴーヤチャンプルー
- きゅうりとコーンの甘酢あえ
- など