



食育ひろば



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ので、しっかり食べて夏バテしない体を作りましょう。

『旬』を大切に ～夏～



代表的な夏の食材

- | | | | |
|-------|--|---------|--|
| ○かぼちゃ | | ○ピーマン | |
| ○なす | | ○トマト | |
| ○しそ | | ○とうもろこし | |
| ○にがうり | | ○えだまめ | |
| ○オクラ | | ○たちうお | |
| ○きゅうり | | ○アジ | |
| ○すいか | | ○アナゴ | |
| ○もも | | ○あゆ | |
| | | ○もずく | |

夏野菜の特徴

●紫外線に負けない成分を含む！●

★ビタミンE・ビタミンC・ポリフェノール・カロテノイド
抗酸化作用がある

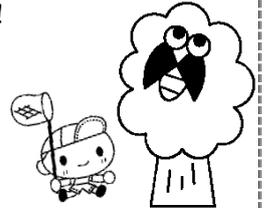
★ビタミンA・ビタミンC
皮膚や粘膜を健康に保つ

◎これらの成分は色の濃い野菜に多く含まれており、一緒に摂ることで、相乗効果を発揮！

●体を冷やす成分を含む！●

★カリウム
水分を多く含み、利尿作用やむくみ解消の効果がある

◎汗とともに排出されてしまうカリウムは不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振になることも。水分だけでなく、カリウムを含むスイカやメロン、バナナなども補給しましょう！



【おすすめ旬料理】

夏野菜マーボー (3人分)



| | |
|-------------|--------------|
| 【材料】 | |
| 豆腐 | 1丁 (1.5cm角) |
| 生姜 | 1/2片 (みじん切り) |
| にんにく | 1/2片 (みじん切り) |
| 豚ひき肉 | 150g |
| 玉ねぎ(中) | 1/3個 (みじん切り) |
| かぼちゃ | 1/16個 (1cm角) |
| なす(中) | 2/3本 (乱切り) |
| ピーマン | 1個 (乱切り) |
| 油 | 適量 |

【A】

| | |
|----------|----------------|
| 砂糖 | 9g (大さじ1) |
| 濃口しょうゆ | 12g (小さじ2) |
| 赤みそ | 15g (小さじ2・1/2) |
| 酒 | 5g (小さじ1) |
| 中華だし(顆粒) | 7g |
| 水 | 350cc |
| 片栗粉 | 少々 |



辛くない
マーボー！

【作り方】

- ①豆腐は塩を入れて下ゆでする。
- ②ピーマンとなすは彩りよく素揚げする。
- ③かぼちゃはゆでる。
- ④油を熱し、生姜とにんにくを炒め、豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤Aで合わせ調味料を作る。
- ⑥④に⑤を加え煮立ったら、①・②・③を加えてさっと混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



食べ物の“旬”は地域によって、違いがあります。「今はどんな野菜や果物がおいしい?」「どんな魚がとれると思う?」といった会話の中で、旬の食べ物を伝えていきましょう。