



令和7年度 7月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

# 食育だより

## 今月の食育目標

暑さに負けない、食事をしよう



夏休みまで残り1ヶ月を切りました。気温が高くなり食欲が出ないときもありますが、食事と睡眠をしっかりと、元気に過ごしましょう。

7月は、7日が七夕であることから、天の川や星に見立てたピーンやオクラなどの食材を使用した七夕献立が登場します。また、豊田市産の小麦粉を使用した「ナン」が登場します。



## 夏野菜で夏を元気に乗り切ろう！

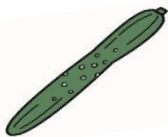
気温が高くなってくるとつい冷たい飲み物や食べ物を摂りがちですが、冷たいものを摂りすぎると胃腸が冷えて消化能力が弱まってしまう、食欲の低下や体のだるさ、疲労に繋がります。また、汗と一緒にミネラルが体からでると熱中症や夏バテの原因にもなります。

夏野菜は夏に旬を迎える野菜で、その時期の体に必要な栄養素が多く含まれています。夏野菜に含まれている水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、体の内側からクールダウンすることができます。

今回は夏野菜の主な栄養素と働きについて紹介します！

### きゅうり

約95%を水分が占め、その他にカリウムやビタミンCが含まれる。水分補給だけではなく、疲労の回復やむくみの改善、体を冷やす作用がある。



### トマト

ビタミンAやCを多く含み、赤色成分であるリコピンには、抗酸化作用がある。加熱したり、油と一緒に摂取したりすることで体に吸収されやすい。



### トウモロコシ

食物繊維やビタミンが豊富に含まれており、疲労の回復や便秘の解消に効果がある。茹でて、蒸しても、焼いてもおいしく食べることができる。



### ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCやビタミンCを吸収しやすくするビタミンPが含まれる。また、カロテンを含むことから、免疫力を高める作用がある。



## えだまめ 枝豆

大豆が熟す前の状態のもの。ビタミンCやカロテンは

大豆より多く含まれ、疲労の回復や貧血予防に効果がある。

カリウムとたんぱく質も多いことから、夏バテ予防に

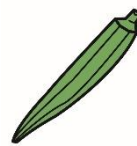
も効果がある。



## オクラ

ねばり気のもとになる食物繊維のペクチンには腸内環境を整え、便通を改善する作用がある。胃腸を守ること

で、夏バテ防止効果もある。



## ズッキーニ

カロテンやビタミンC、ビタミンB2を含み、免疫力を

高める作用がある。切り方によって、食感が変わり、

じっくり火を通すことで、甘みが増す。

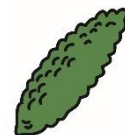


## ゴーヤ

ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい

性質で、夏バテ防止作用がある。苦み成分は胃液の分泌を

促し、食欲増進作用がある。



夏野菜の旬の味を楽しんで、元気に夏を乗り切りましょう！



## ゴーヤチャンプルー

木綿豆腐は下茹ですることで崩れにくく、水っぽくならないため、きれいに仕上げるができます。ゴーヤは苦みのある野菜なので、卵と花かつおを入れて食べやすくなっています。



### ★材料（4人分）

- 木綿豆腐 140g
- ゴーヤ 1/4本
- にんじん 1/2本
- 豚肉（もも） 60g
- もやし 40g
- 卵 1個
- 花かつお 3g
- 和風だし 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1
- 塩 少々
- ごま油 小さじ 1/2
- 炒め油 少量

### ★作り方

- 豆腐は一口大に切り、下茹でする。
- ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除いて薄切りにする。分量外の塩で塩もみして、下茹でする。
- にんじんは千切りにする。
- フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- にんじん、もやし、ゴーヤ、豆腐の順に炒める。
- 和風だし、しょうゆ、塩、ごま油で味を整える。
- 卵をときほぐし、回し入れて炒める。
- 花かつおを入れて仕上げる。

右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れることで、他の献立のレシピも見ることができます！

