

給食だより

ひまわりの花が元気に咲き、太陽の光を沢山あびて、暑さを楽しんでいるようです。

暑いこの時期、体を冷やしてくれる旬の野菜を食べて、この夏をのりきりましょう。

◎野菜の日

8月31日は語呂合わせで、「野菜の日」です。野菜についての知識や理解を深める目的で制定されています。この時季は、おいしい夏の野菜がたくさん出ています。旬の野菜を食べると栄養も豊富にとれます。食欲不振や夏バテを予防するためにも、食事の中で野菜をとるように心がけましょう。

◎旬の食材 …… なす

水分が多く、体のほてりをとってくれるので、暑い時に食べるのに最適です。

紫色の皮には、抗がん作用のあるフラボノイドや血中のコレステロール値を下げるナスニンという成分が含まれています。煮もの、揚げ物、炒めもの、漬物と調理法は豊富で、様々な味付けが楽しめます。皮に弾力があり、色が濃いものを選びましょう。

◎旬の食材 …… 枝豆

枝豆とは大豆の未熟豆のことです。枝豆はエネルギー、鉄分、カルシウム、脂質、ビタミン類、食物繊維など大豆と同様にいろいろな栄養素を含んでいます。利尿効果を促すカリウムも多く含まれており、むくみの解消にもつながります。夏バテ防止や疲労回復にも効果があります。