

いただきます!

RI. 8
Vol. 10



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

7月…雨ばかりでしたね…(>_<)そろそろお日様が恋しくなっていますが、晴れたら晴れたで暑い(*_*) 天気予報では夏はしっかりやってくるようなので、しっかり水分を摂って熱中症を防ぎましょう! スポーツドリンクは飲みすぎないでくださいね(^_-)☆ お野菜が高くなりそうなこの夏。冷凍野菜等上手に使いましょう♪

夏野菜を食べる!



キーワード： 予防!

蒸し暑い夏は毎年やってきます。野菜の高騰が予想されておりますが、夏は夏野菜をしっかりと食べて、夏バテを予防しましょう!

暑いからといって、冷たい飲み物やアイスばかり食べていては胃腸が冷え、消化能力も弱くなり、食欲も落ち身体のだるさや疲労の原因になります(>_<)

汗と一緒にミネラルも出てしまうため、熱中症や脱水症に注意が必要です。

夏は夏のものを食べることで豊富な栄養素を体内に取り入れることができます。ほてった身体を冷やす水分やカリウムが豊富に含まれ、不足するビタミンなどの栄養素もたっぷり含まれています。



トマト：ビタミンC・E・カロテンが豊富。リコピンには老化防止とがん予防効果がある。



オクラ：ねばねばに整腸作用あり。血糖値の急上昇を防ぐ。カリウムが豊富に含まれ、高血圧予防に!



ナス：水分を豊富に含み、身体を冷やす効果あり。抗酸化作用のあるポリフェノールを含んでいる。



ピーマン：カロテン・ビタミンCを豊富に含む。夏風邪予防に役立つ。美肌にも効果的。



かぼちゃ：ビタミンC・E・β-カロテンの三大抗酸化ビタミンを豊富に含む。カリウムも多く含み、夏に最適な野菜の一つ。



きゅうり：成分の95%が水分。カリウムも多く含み、浮腫みや高血圧の予防に役立つ。酢と一緒に取ることでビタミンCを壊さない。



トウモロコシ：ビタミンB群を多く含み、エネルギー補給に繋がる。野菜の中ではエネルギーも高い。



ほうねい：β-カロテン、ビタミンEは野菜の中でもトップクラス。カルシウムも豊富で言わずと知れた「野菜の王様」



えだまめ：たんぱく質・ビタミンB1・ビタミンC・食物繊維・鉄分を多く含む。鉄分は小松菜より多く、貧血予防に効果的。



ゴーヤ：熱に強いビタミンCがきゅうりやトマトの5倍以上! 苦味の成分が神経をしゃきっとさせて、食欲増進効果がある。

★お勧めレシピ★

夏野菜たっぷりスープ♪

<材料>4~5人分

牛肉 200g
トマト 4個
茄子 3本
ピーマン 3個
玉ねぎ 1個
ズッキーニ 1本
おろしにんにく 少々
水 100~200cc
醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1
酒 大さじ2



1人分：エネルギー223kcal、たんぱく質13.09g、脂質10.09g、炭水化物19.59g、食塩相当量1.49g、食物繊維4.49g

<作り方>

- ①牛肉・野菜はすべて一口大に切っておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③牛肉と、トマト以外の野菜を入れて炒める。
- ④トマトを加え、さらに炒める。
- ⑤水・調味料を加え、蓋をして煮る。
- ⑥味を見て足りないようであれば塩を一つまみ加える。