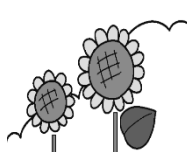




ランチタイム 7月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

梅雨が明けると、だんだんと日差しが強くなり、もうすぐ夏本番です。暑い夏を元気に過ごせるように、生活リズムを整え、しっかりと食事をとるようにしましょう。



旬の食べ物を味わおう



食べ物が1番よくとれて、味も良い時期を食べ物の「旬」といいます。

夏に旬をむかえる野菜や果物には、水分がたくさん含まれています。暑い夏の水分補給に、とても役立ちます。また、汗をかくことで不足しがちなミネラルや体の調子を整える働きのあるビタミンも多く含まれています。

トマト



栄養価が高く
うまみ成分(グルタミン酸)
が豊富に含まれる。

ピーマン



ビタミンCが
多く、血管や皮膚を丈夫
にする。

きゅうり



約95%が
水分で、カリウムも多く
体を冷やす働きがある。

なす



約90%以上が
水分で、カリウムも多い。
皮にも栄養素が含まれる。

かぼちゃ



カロテンが多く、
皮膚や粘膜を丈夫にする。
ビタミンCも豊富に含む。

とうもろこし



食物繊維が多く、
おなかの調子を整える
働きがある。

ゴーヤ



特徴のひとつである
苦味は、食欲増進や
夏バテ防止の効果がある。

すいか



約90%以上が
水分で、体を冷やす働きが
ある。水分補給におすすめ。

魚は、たんぱく質やビタミンが豊富です。
暑さで弱った体を回復させてくれるので、
進んで食べるようにしましょう。



いわし



あじ



ウナギ

旬の野菜や果物を食べることは、
おいしいというだけでなく、その季節
の健康にも役立っているのですね。



上手に水分補給をしよう

人間の体は、約60%が水分です。この水分が
必要以上に減ると、脱水や熱中症になります。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水や麦茶
などをとることが重要です。運動する時は、運動前、
運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなど
でミネラルも補給しましょう。

甘いジュースや炭酸飲料には、
糖分がたくさん含まれているので、
飲みすぎに注意しましょう。



【朝ごはんの日】のレシピ

給食で実施している【朝ごはんの日】に
登場するレシピを紹介します。

きりほしだいこん 切干大根のうまに



【材料(4人分)】

きりほしだいこん 30g

油あげ 1枚

人参 1/4本

いんげん 3~4本

※砂糖 大さじ1/2

※濃口しょうゆ 大さじ1/2

※みりん 小さじ1/2

※水 大さじ1と1/2

【作り方】

① 切干大根は水で戻して絞り、長い
時は切っておく。

人参は千切り、いんげんは1cm、
油あげは1cm幅に切っておく。

② ※を鍋に入れ、調味液を作る。

③ 油あげと切干大根を加え、煮る。

④ 人参を加え、煮含める。

⑤ いんげんを加える。

★簡単に作ることができるので、常備菜として朝ごはんにおすすめです！