

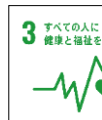
給食だより夏休み号

板橋区立西台中学校

令和6年7月19日(金)

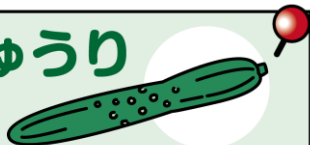
もうすぐ夏休み。夏休みは、学校があるときと比べて自由になる時間が多いため、生活のリズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。また、非常に暑い日が続いています。涼しい服装やエアコンの利用などの暑さ対策に加え、こまめな水分補給をし、熱中症を予防しましょう。

野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



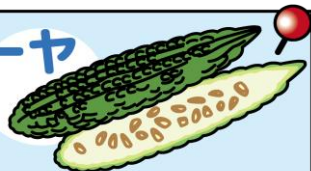
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。



裏面に給食のサラダのドレッシングのレシピがあるっつい！

Let's enjoy cooking!



～フレンチサラダのドレッシング～

【材料】（作りやすい量）

- ・油……15 g（小さじ4）
- ・酢……24 g（大さじ1・1/2）
- ・玉ねぎ（おろす）……3 g（小さじ1）
- ・砂糖……10 g（小さじ3強）
- ・粉マスタード……少々
- ・白こしょう……少々
- ・しょうゆ……大さじ1弱
- ・塩……5 g（小さじ1）

☆お好みの野菜

（キャベツ・人参・さやいんげん
・コーン缶 など）

～海藻サラダのドレッシング～

【材料】（作りやすい量）

- ・油……20 g（大さじ1・1/2）
- ・ごま油……8 g（小さじ2）
- ・酢……24 g（大さじ1・1/2）
- ・玉ねぎ（おろす）……3 g（小さじ1）
- ・砂糖……28 g（大さじ3）
- ・塩……2.4 g（小さじ1/2）
- ・しょうゆ……32 g（大さじ2弱）
- ・粉マスタード……0.8 g（小さじ1/5）
- ・白こしょう……1.8 g（小さじ1/4）

☆お好みの野菜

（キャベツ・もやし・きゅうり・人参
・海藻ミックス など）

～ハニーサラダのドレッシング～

【材料】（作りやすい量）

- ・はちみつ……26 g（小さじ4弱）
- ・粉マスタード……1 g（小さじ1/2）
- ・酢……24 g（大さじ1・1/2）
- ・油……18 g（大さじ1・1/2）
- ・しょうゆ……小さじ1/5
- ・塩……5 g（小さじ1）

☆お好みの野菜

（じゃが芋・きゅうり・キャベツ
・人参 など）

～もやしの甘酢あえのたれ～

【材料】（作りやすい量）

- ・しょうゆ……27 g（大さじ1・1/2）
- ・砂糖……18 g（大さじ2）
- ・酢……18 g（大さじ1強）
- ・ごま油……3 g（小さじ1弱）

☆お好みの野菜

（もやし・人参・きゅうり など）

学校のドレッシングは、調味料を混ぜ合わせた後、加熱しています。そのため、酸味が少しやわらいでいると思います。ご家庭では、電子レンジで加熱するのもよいでしょう。



8月31日は野菜の日です！

「831＝やさい」の語呂合わせから、1983年に制定されました。

野菜の摂取目標量…1日350g以上です！

