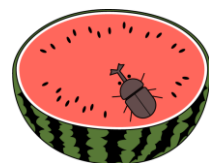




# 給食だより



じりじりとした太陽が照りつける夏がやってきます。毎日蒸し暑い日が続くと、ついついのだ越しのよいものばかりで、食事のバランスが悪くなり「夏バテ」ということも…。

本格的な夏に入る前にしっかり食べて、夏を乗り切れるようにがんばりましょう。



## 夏やさい

昔から旬の食べ物は、気候にあわせて体に必要な栄養を豊富に含んでいます。今が旬の夏野菜は、水分が多く体を中から冷やしてくれる効果あり！ 今月は理にかなった旬の夏野菜を紹介します。



GOYA

グリーンカーテンにもなるゴーヤは食物センイや利尿作用のあるカリウムが豊富。さらに、

**ビタミンCはレモンの2倍**もあり、いや～な苦みの成分には胃腸を刺激して、食欲を増進させる働きもありますよ！



TOMATO

手軽にとれる緑黄色野菜のトマトは、栄養価も高いのが特徴です。

トマトの「**リコピン**」は、

**・免疫力を高め、老化を防ぐ**  
**・ガンや動脈硬化予防**

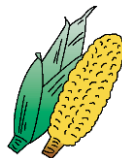
の効果あり！このリコピンは、完熟するほど増えて加熱するとさらに吸収力が高まりますよ！！



NASUBI

ほとんどが水分というなすびは、体の熱を取って冷やしてくれる作用があります。

紫色の成分「**ポリフェノール**」は、**老化防止とがん予防**に効果があります。



CORN

最近ではお茶としてもブームになったとうもろこしは、「**食物センイ**」もたっぷり、むくみをとる効果もあります。採れた瞬間から鮮度が落ちるので、できるだけ採れたてを選びましょう！

## 食欲を増すためのポイント

### \*『夏野菜と香味野菜』を組み合わせる

夏野菜にしょうがやみょうが、青じそなどの和製ハーブを組み合わせることで、味にアクセントがつかますよ。



### \* 酸味を利用しましょう！

焼き魚や天ぶらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁や酢を効かせると、サッパリとした後味で食べやすくなります。

もちろん、減塩の効果もあり！



### \* ほどよいスパイスを効かせて！

料理に、唐辛子やカレー粉などの香辛料を加えることで、胃を刺激して食欲がわいてきます。



## 白山めぐみん給食

毎月、「白山めぐみん給食」と題して、白山市の旬の食材を献立で紹介しています。7月は白山市でとれたおいしい夏野菜を使ったカレーが登場します。

- ・たまねぎ (やつかほ農園)
- ・トマト (JA松任)
- ・にんじん (西濱農園)

採れたて新鮮な地元の野菜をみんなで味わいましょう。

