

今月の給食目標 夏を元気に過ごすための食生活を考えよう

夏野菜を食べよう

夏野菜を食べて
クールダウン～



ビタミンAやビタミンCは
傷ついた細胞を修復して、疲れ
をとったり、体の免疫力を高めて
くれます。

体を冷やす野菜



なす



きゅうり



トマト



とうがん

体内の熱は汗や尿で、水分が出ていく時に、熱も放出されます。水分や利尿作用があるカリウムが豊富な野菜は、体を内側から冷やしてくれます。

疲れをとる野菜



ピーマン



えだまめ



ズッキーニ



ゴーヤ

ネバネバの正体は食物繊維という栄養素です。おなかの中を掃除して、いらぬものを排泄するはたらきがあります。

胃腸の調子を整える野菜

オクラ



モロヘイヤ



夏野菜を使った給食レシピ

夏野菜のキーマカレー



材料（4人分）

合いびき肉 300g

なす 1本

たまねぎ 中2個

赤ピーマン 2個

ピーマン 2個

にんにく 1かけ

炒め油

カットトマト缶 100g

水 1カップ (200ml)

カレー粉 小さじ1/2

ウスターソース 小さじ2

カレールー 20g

作り方

- ①なす、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんにくをみじん切りにする。
- ②なべに油をひき、にんにくをいれ熱し、香りがでてきたら、合いびき肉をいれ、炒める。
- ③②に切った野菜、カレー粉をいれ、炒める。
- ④全体がしんなり炒まってきたら、水、カットトマトをいれ、火が通るまで煮込む。
- ⑤ウスターソースとカレールーをいれとろみが出てくるまで煮込む。

野菜を細かく切って、いつものカレーとはひとあじちがうキーマカレーをつくってみませんか？

