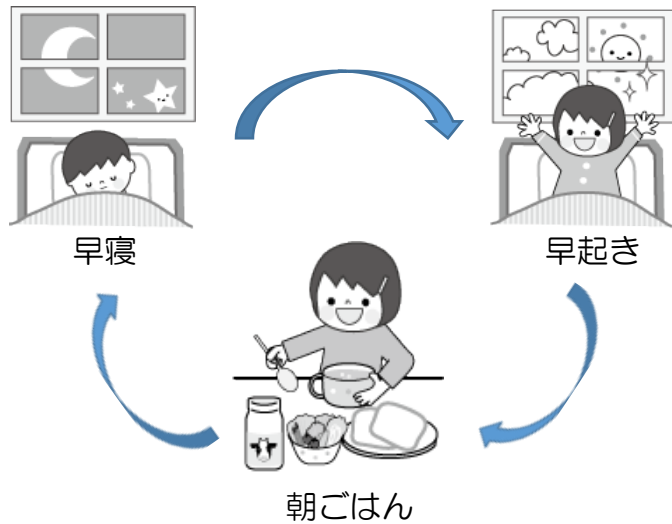


給食だより7月

令和4年 6月27日
草加市立 長栄小学校

いよいよ7月、1学期も残りわずかとなりました。梅雨入りし、湿度が高く、暑い日が続くと食欲がなくなったり、疲れやすくなったりする人はいませんか？だからといって、食事を抜いてしまうと栄養が偏り、ますます体調を崩してしまいます。十分な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事を食べて、暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごすための食生活のポイント



基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。体が冷えて胃腸の働きが低下することで消化機能が弱まってしまうため、冷たい物を取りすぎないように注意しましょう。

熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして野菜も毎回の食事とるように心がけましょう。



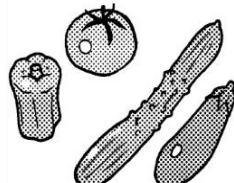
決まった時間に
1日3食食べる



冷たい物の
とりすぎに注意する



適度な水分補給
をする



水分・カリウム豊富な
夏野菜で体をクールダウン

シリーズ 旬の食材 ～にがうり(ゴーヤ)～



夏の強い日差しの中でつるを伸ばしながらぐんぐん成長するゴーヤを、日除けをかねて栽培する人が多くなりました。ゴーヤには特有の苦味があり、その苦味が持ち味でもあります。この苦味は品種によって強いものからあまり感じないものまでありますが、一般的にイボが少ないものや色が薄いものの方が、苦味が少ない傾向にあるようです。

見た目は深い緑色ですが、淡色野菜に分類されます。ビタミンCが豊富でレモンやキウイフルーツよりも多く含まれています。通常はビタミンCを加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤのビタミンCは熱を加えても壊れにくい構造をしています。苦味を和らげるために塩で揉んでさっと茹でたり、チャンプルーとして炒めたりしても、しっかりと栄養がとれます。

淡色野菜の仲間だよ！



熱にも強い！
ビタミンC



作ってみよう

～ゴーヤともずくのかき揚げ～

【材料（4個分）】

ゴーヤ	1/4 本
もずく	40g
人参	1/4 本
玉ねぎ	1/3 個
ホールコーン	50g
小麦粉	1/2 カップ
卵	1/2 個
水	適量
揚げ油	適量

【作り方】

- ①溶いた卵に水・小麦粉を合わせて衣を作ります。
- ②ゴーヤは中の種をとり薄い半月切り、玉ねぎはスライス、人参は細切りにします。
- ③野菜ともずくをよく混ぜ合わせます。
- ④①と③を混ぜ合わせます。
- ⑤お玉などで1個分ずつまとめて油にすべりおとして揚げます。（揚げ温度 180℃）



市販のてんぷら粉を
使っても◎