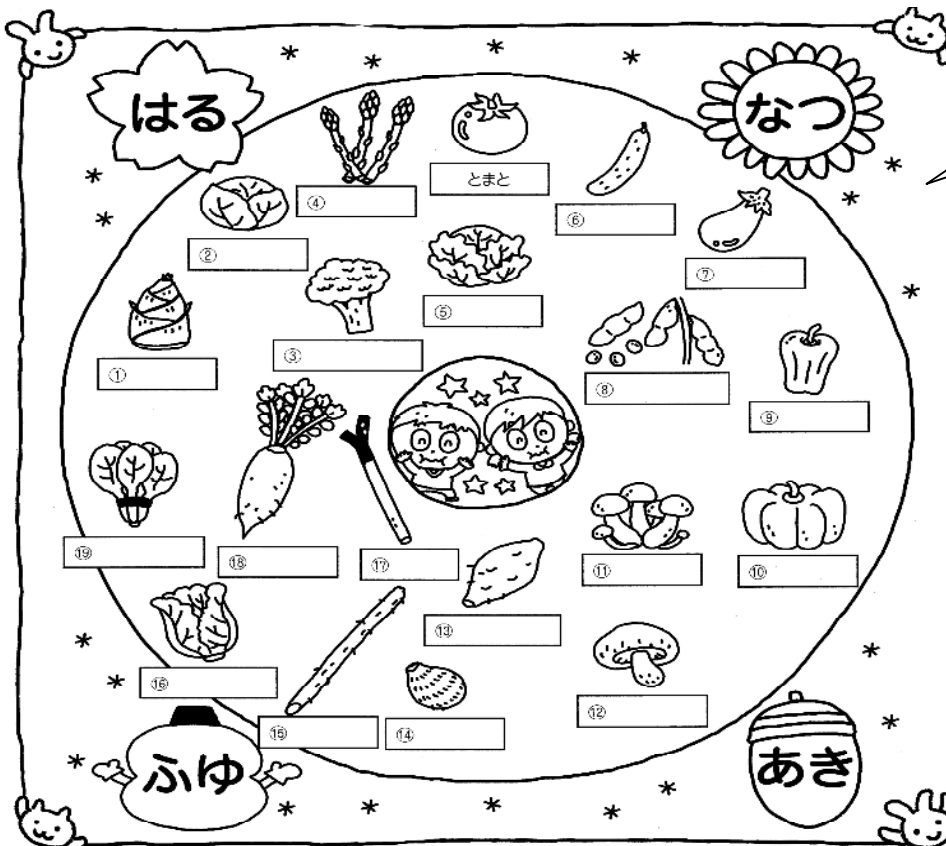


7月給食だより

魚津市役所こども課

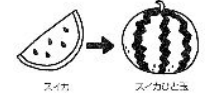
旬を選んでよくみせよう！食べてみよう♪

流通の発展などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、1年中、いつでも、何でもすぐに食べられるようになりました。旬の食材は、おいしく栄養価も高く、しかも経済的です。それぞれの食材には、旬の季節に合った効用があり、夏の食材には暑さでほてった体を冷し、日焼けした皮膚を回復させるなどの効用もあります。夏が旬の食材を選び、よくみせて食べさせてみましょう。きっと良い効用が得られますよ。

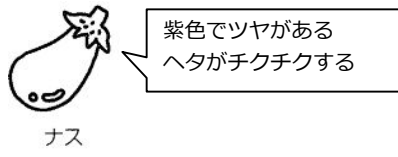
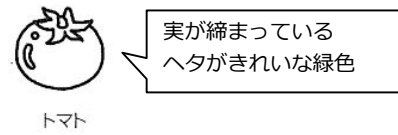


Q.旬の野菜の名前いくつわかるかな？

【実践1】見たり、嗅いだり、触れたりしながら本来の姿を見せましょう！



【実践2】「旬」の食材の選び方のポイントを知りましょう！



答①タケノコ②キャベツ③ブロッコリー④アスパラガス⑤レタス⑥キュウリ⑦ナス⑧サヤエンドウ⑨ピーマン⑩カボチャ⑪シメジ⑫シイタケ⑬サツマイモ⑭サトイモ⑮ゴボウ⑯ハクサイ⑰ネギ⑱ダイコン⑲ホウレンソウ

夏の野菜 トマト

♪トマトのチーズ焼き(1人分目安)

- ベーコン 1枚 (20g)
- トマト 中 1/2個 (70g)
- とろけるチーズ 20g
- アルミホイル

旬の野菜を食べよう！

- (作り方)
- ① ベーコンは適当な大きさに切る。
 - ② トマトは1cm弱の厚さにスライスする。
 - ③ アルミ箔は正方形に切る。
 - ④ フライパンでベーコンを軽く焼き、アルミ箔にのせる。
 - ⑤ 同じ要領でスライストマトを両面焼き、さらにアルミ箔の上のにせる。
 - ⑥ その上にとろけるチーズをのせ、アルミ箔ごとフライパンの上のせてチーズが溶けるまでふたをして焼く。

