

7月給食だよ!

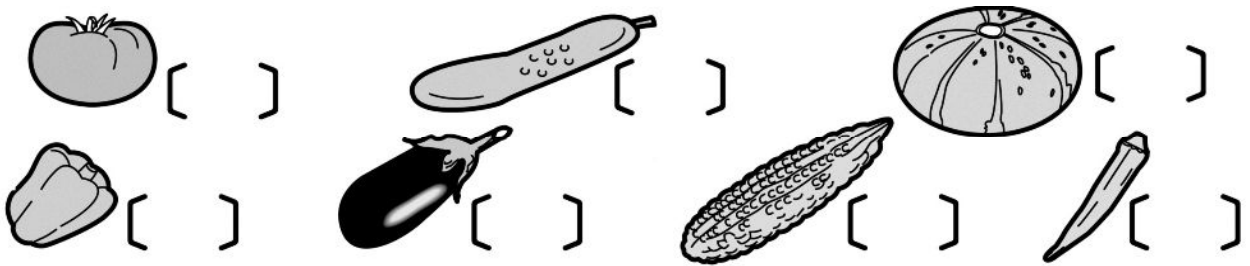
魚津市役所こども課

夏野菜知っていますか?

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかり摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、夏には夏野菜、その時期に旬の野菜を食べるとより高い野菜からの効用が得られます。特に夏野菜には身体にこもった熱をクールダウンしてくれるものや、エアコン等の部屋に長時間いて体温調節ができなくなっている場合の調整など、夏野菜から得られるビタミン・ミネラルで体調管理に努めましょう。

クイズで夏野菜を知ろう!

(1) 次の野菜は夏に多くとれる野菜です。何という名前でしょう?



(2) 野菜には、からだによい働きがあります。〔 〕に何がはいるでしょう? 絵を見て考えましょう。

①

〔 〕が
スベスベになる。

②

〔 〕をひかない、
じょうぶなからだをつくる。

③

〔 〕により。

④

ウンチが出やすくなり、
〔 〕が
スッキリする。

ゴーヤちゃんぷるー

◎熱中症予防

給食では豆腐チャンプルーとしてゴーヤ→チンゲンサイで出ます。

- (材料 4 人分)
- 木綿豆腐 120g
 - 豚肉 40g
 - 塩・酒 少々
 - 片栗粉・油 適量
 - ゴーヤ 80g
 - ごま油 少々
 - しょうゆ 小さじ 1
 - 塩 ひとつまみ
 - 酒 大さじ 1/2
 - 卵 2個

- (作り方)
- ①豆腐は水切りをする。
 - ②豚肉は 2cm幅に切り、塩・酒・片栗粉をまぶして油で炒め、鍋から出す。
 - ③ゴーヤは縦半分にして薄切りにしたものを炒めて、火が通ったら豆腐をくずしながら炒める。
 - ④③にしょうゆ・塩・酒で味付けした後、豚肉を戻し入れて炒めあわせる。
 - ⑤④に溶き卵を入れ、さっと炒める。

