

# 7月給食だよ!

魚津市健康センター

## 体も心もおいしい「夏野菜」

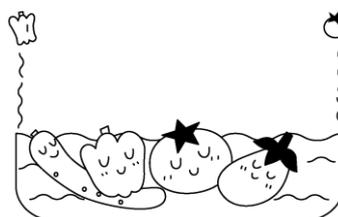
古いことわざに、「トマトが実れば医者が青くなる」というものがあります。トマトの健康効果についての言葉ですが、旬の野菜には旬の効果があるという意味も含まれています。

夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素をカラフルな夏野菜でおいしく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。

### ★★夏野菜は栄養価が高い★★

野菜は旬の時期に一年で一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

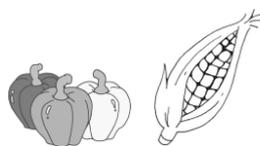


### ★★彩り豊かで心にも栄養を★★



代表的な夏野菜には、トマトやきゅうり、なす、オクラ、ピーマン、とうもろこしなどがあります。濃い、はっきりとした色の野菜が多いのがこの時期です。

食欲が落ちがちなこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激します。含まれている栄養素とあわせ、元気にすごしたい夏にぴったりです。



### ★★野菜の成長を見るのも楽しい★★

園ではこの時期、野菜を育てることがあります。また、近所にも野菜を育てているご家庭があるかもしれません。日々の野菜の成長が、野菜への愛着や好奇心につながります。



参考：環境省「熱中症予防声かけプロジェクト」

## トマトとなすの Pasta

(材料 2人分)

スパゲッティ (細め)	100g
にんにく (チューブ)	1センチ
なす	中1本
トマト	中 1/2 個
玉ねぎ	中 1/2 個
ピーマン	中1個
ベーコン	50g
ホールトマト缶	1/2 缶
オリーブ油	大さじ 1
A	塩・こしょう 少々
	さとう 大さじ 1
	洋風だしの素 小さじ 2

給食の人気メニューを  
家庭用に簡単アレンジ!

(作り方)

- ① なす、トマト、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りする。ベーコンを細切りする。
- ② フライパンでオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たら①を入れて炒める。油がまわったらトマト缶を入れて A で味付けし、煮込む。
- ③ 別にお湯をわかしてスパゲッティを袋に書いてある時間、ゆでる。
- ④ ゆであがったスパゲッティを②でからめる。

※主食として食べる場合は、分量を倍くらいにしましょう。