

7月給食だより

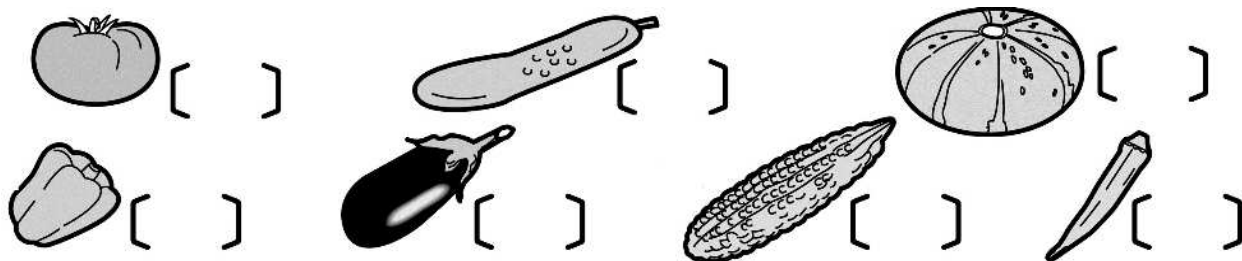
魚津市健康センター

夏野菜知っていますか？

だんだんと日差しが強く、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、たくさんの効果があります。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。



じゃがいもニョッキ

お野菜ニョッキ作り方 [YouTube](#)



(材料)

じゃがいも	1 個
薄力粉	60 g
片栗粉	20 g
塩	小さじ 1/2

【ソース】

ベーコン	100 g
牛乳	200 cc
コンソメ	小さじ 1/2
シュレッドチーズ	40 g
塩・コショウ	適宜

(作り方)

- ①じゃがいもは皮をむいて 3 cm に切る。
- ②耐熱容器に入れ、4～5 分電子レンジで加熱する。ビニール袋に入れてつぶす。そこに薄力粉・片栗粉・塩を加えてよくこねる。
- ③打ち粉をし、細く伸ばして切り分け、丸めてフォークでくぼみをつける。
- ④沸騰した鍋で茹で、浮いてきたらすくい上げる。
- ⑤鍋に牛乳とベーコン、シュレッドチーズ、コンソメを入れ加熱し、ニョッキを加える。塩コショウで味を調える。

