

食育通信



令和5年7月号
喜界町防災食育センター

夏野菜を食べよう

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。



野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする



ビタミンAやビタミンCが皮膚の健康維持に役立ちます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーですが、「かさ」が多く満腹感が得られます。

～7月の献立より～
夏休みに
作ってみませんか？

さらに!!
旬の野菜は、旬でない時期に比べて栄養価が高く、安く購入することができます。今が旬の夏野菜を使って、料理のお手伝いにもチャレンジしてみてください。

にがうりと魚の揚げ煮

材料(4人分)

- ・にがうり 1/2 本
- ・魚(カツオやカンパチなどなんでも) 約 120g
- ・でん粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ★さとう 小さじ2
- ★濃口しょうゆ 大さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ・水溶きでん粉 少量

作り方

- ① にがうりは、わたをとって半月切りに、魚は角切りにしておく。
- ② にがうりと魚にでん粉をつけて、油で揚げる。
- ③ ★の調味料を鍋で温め、最後に水溶きでん粉を加える。(タレの量はお好みで調整してください。)
- ④ ③に揚げたにがうりと魚を入れてタレを絡める。

牛乳を飲む



給食がない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。ジュースの代わりに、コップ1杯の牛乳を飲むことを心がけましょう。

カルシウムは、強い歯や骨を作ります。その他にも、イライラするのを防いだり、手足や心臓などの筋肉の働きを助けます。

今がチャンス! 骨貯金をしよう



骨に含まれるカルシウムの量は20歳くらいで一番多くなります。その後、増えなくなるので骨の量が増える年齢までに増やしておくことが大切です。

カルシウムを多く含む食品

