

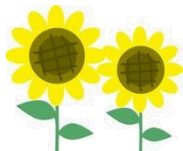


# 給食だより

令和2年6月30日

射水市立大門中学校

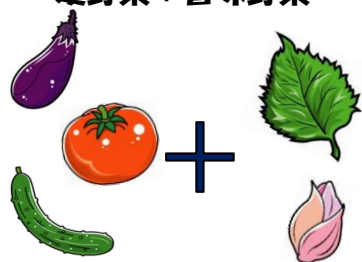
7月に入り、暑さも本格化してきました。気温や湿度が高く、水分を多くとることもあり、食欲が減退する季節ですが、夏を乗り切るには食事は重要です。食べやすい料理や盛りつけ方を工夫して、おいしく楽しく食べ、しっかり栄養を取りましょう。



## 食欲を増すためのポイント

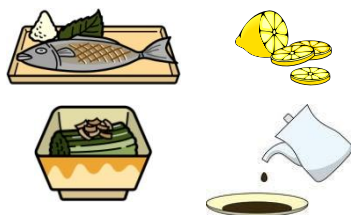


### 夏野菜 + 香味野菜



なす、きゅうり、トマト、いんげんなどの野菜に、生姜やみょうが、しそなどの香味野菜を刻んだものを少量加えてアクセントをつける。

### 酸味を利用



焼き魚、てんぷらの付け汁、スープ、おひたしなどに、レモンのしぼり汁をかけたり加えたりする。

### カレー粉やにんにくを上手に利用



野菜炒めや粉ふきいもなどにカレー粉を加えて味を整えたり、肉料理やギョーザなどににんにくを加えたりする。

## 夏はしっかり「夏野菜」を食べよう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。色とりどりの野菜を食べて夏バテ知らずの元気な体をつくりましょう。



真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテノイドの一種です。リコピンは、がんや老化を予防し、病気に対する免疫力をつけてくれます。



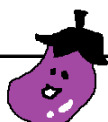
とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーに変わります。便秘を予防する食物繊維も豊富です。



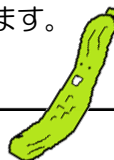
ピーマンは、ビタミンCが豊富！ビタミンCは血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに対抗する作用があります。



なすには、水分がたっぷり含まれており、体を冷やす効果があります。紫色の成分には生活習慣病予防の効果があり、油で炒めると吸収率が高くなります。



きゅうりには、利尿作用があり、むくみを解消してくれます。また、ほてった体を冷やしてくれます。



かぼちゃの黄色やだいたい色の色素は「カロテン」といい、一部はビタミンAとして働き、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。

また、皮膚を美しく保ってくれます。

