

9月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター
2024年9月



野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、少しずつ味わってほしいと思います。9月は「夏野菜」と言われている野菜がまだ旬ですので、それぞれの特徴をご紹介します。旬の野菜はおいしいだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。



夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板すり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

夏野菜と豚肉で夏の疲れを回復しよう！

～レシピ紹介 「ポークチャップ」～

夏の疲れを回復するには？

疲れを回復するには、糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1はにんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。豚肉は赤身の部分に多く含まれています。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

材料(4人分位)	
豚肉(モモ肉等)	250g
下味	しょうゆ 小さじ1
	おろししょうが 少々
	おろしにんにく 少々
	赤ワインか酒 小さじ1
玉ねぎ	中1こ
ピーマン	中1こ
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩こしょう	少々
油	小さじ2

作り方

- ① 豚肉は3cm位の長さに切り、下味をしておきます。玉ねぎは1cm幅の縦スライス、ピーマンは5mm位の短冊に切ります。ケチャップ、ソース、砂糖は合わせておきます。
- ② フライパンを熱し、油を入れて玉ねぎを炒めます。豚肉を加えて豚肉の色が変わるまで炒めます。
- ③ ピーマンを加えてさっと炒めたら、合わせておいた調味料を入れて全体にからむまで炒めます。塩こしょうで味を整えたら完成です。
* 短時間で作れます。お弁当にもおすすめです。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ローリングストックのポイント

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

備える

<h5>水</h5> <ul style="list-style-type: none"> ● 1人1日3リットル×3日以上必要。 	<h5>食料品</h5> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<h5>その他</h5> <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
--	---	---

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。
<http://oganyakushoku-center.blogspot.jp>

QRコードでもアクセスできます！

