

# 8月

## 食育だより



梅雨があけ、いよいよ夏本番ですね。

夏野菜も実がなり、子ども達が収穫したピーマンや、なす、きゅうりを給食で提供しています。

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

しっかり夏野菜を食べて、体のほてりや渴きをいやししましょう。

### 野菜のマメ知識 今月のおすすめ

#### 『なす』 7～8月



皮に含まれる「ナスニン」という成分は、動脈硬化の予防や眼精疲労の回復が期待できると言われています。

#### ～選ぶポイント～

全体にハリツヤがあるもの。  
がくの部分のとげが鋭いもの。

#### ～保存方法～

冷蔵保存をすると、味が落ちるので常温で保存し、早めに食べることをおすすめします。

#### 『トマト』 6～9月



ビタミンCが豊富！

リコピンは、ガンや動脈硬化などの生活習慣病予防に効果が高いと注目されている成分です。

#### ～選ぶポイント～

へたがしおれておらず、黒ずんでいないもの。  
丸みがあり、割れていないもの。

#### ～保存方法～

低温保存すると、味が落ちるので、夏場以外は常温で保存することをおすすめします。  
うまみ成分であるグルタミン酸を含むので、ソースにして冷凍保存するのもおすすめです！



みんなたくさんおかわりしていました！

豆乳を入れると  
まろやかなカレーになりますよ

#### 豆のカレー（4～5人分）

牛肉	150g
にんにく	少々
玉ねぎ	1個
人参	1本
じゃがいも	2個
大豆（ゆで）	200g
さやいんげん	5本
油	少々
豆乳	150cc
鶏がらだし	800cc
カレーウ	100g

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし型切り、人参とじゃがいもは乱切りにする。
- ②いんげんは筋を取って短く切り、さっと茹でておく。
- ③鍋に油を入れてにんにくを炒め、香りがしてきたら牛肉を炒める。
- ④玉ねぎ、人参を加えて炒める。じゃがいもと大豆を加えてさらに炒め、だし汁を入れて煮込む。
- ⑤一度火を止めてルウを混ぜ、豆乳を入れたら少し煮込む。
- ⑥いんげんを混ぜる。