

食育だより



令和7年7月
光市立学校 給食センター

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。

もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、毎日を元気いっぱい楽しく過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

早寝・早起をし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



ピーマンのスタミナ炒め

～令和7年7月4日の献立より～



【材料（4人分）】

豚肉・・・70g
生揚げ・・・100g
ピーマン・・・25g
えのきたけ・・・20g
にんにく・・・1かけ
しょうが・・・1かけ

☆ ごま油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/5
しょうゆ・・・小さじ1/2
酒・・・小さじ1/2
味噌・・・小さじ1
こしょう・・・少々

【作り方】

- ① 生揚げ、ピーマンは1.5センチの角切り、えのきたけは3センチ長さに切る。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ ごま油を熱し、にんにくとしょうがを入れて炒め、香りがでてきたら豚肉を入れて炒める。
- ④ ③に①を入れて炒め、☆を加えて味を調える。

材料は小学校中学年の分量です。
調味料の量は、様子を見て加減してください。

裏面もご覧ください。

野菜の旬について知ろう!

◎「旬」ってなあに?

野菜は種類によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のよういろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮なまま買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多くふくまれている特長があります。

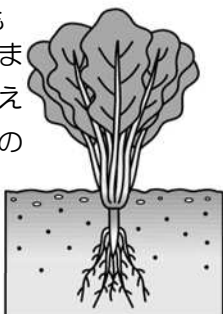
◎野菜の食べる部分と育つ時期について

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食べるもの、根を食べるものに分けられます。育つ時期との関係も見ていきましょう。

葉を食べる野菜

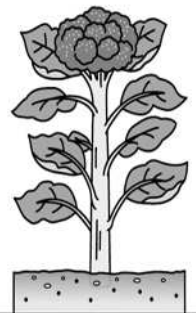
ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い冬に旬を迎える野菜が多く、これらを「葉物野菜」といいます。

キャベツには春と冬の2回旬があるものもあります。また、たまねぎは実のように見えますが、葉のつけねの太った部分を食べています。



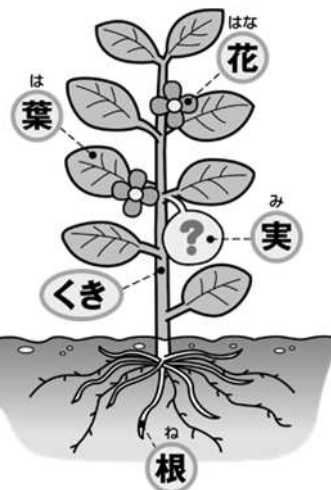
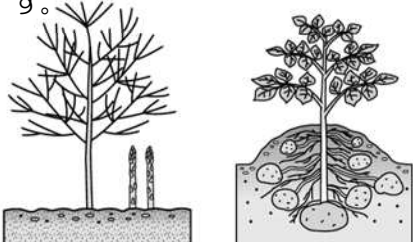
花やつぼみを食べる野菜

ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさんついた部分を食べる野菜です。ほかにふきのとうやみょうがなどがあり、冬から春にかけて、花が咲く前に収穫するものが多いです。



くきを食べる野菜

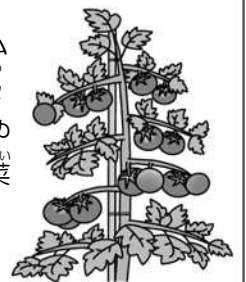
アスパラガスやたけのこなど、春に土から出たばかりのやわらかい部分を食べる野菜が多いです。また、じゃがいもやれんこんなど、土の中（地下）のくきを食べる野菜もあります。



実を食べる野菜

トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬を迎える野菜が多く、「実物野菜」といいます。

水分やカリウムを多くふくみ、熱くなった体を冷やす働きをする野菜が多いのも特徴的です。



根を食べる野菜

大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野菜が多くあります。

食物せんいが多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴的です。

