

7月 きゅうしょくだより

小学校



家

夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれているたっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物せんいをはじめ、体によいはたらきをすることが期待されている野菜特有の機能成分(ファイトケミカル)も発見され、注目を集めています。ファイトケミカルは、植物が紫外線や害虫から身を守るために野菜が作り出した色、かおり、苦味などです。第7の栄養素ともよばれ、病気を予防する効果があります。



今月の献立から 《ひじきサラダ》

★材料 2人分	分量	★作り方
乾燥ひじき	大さじ2	①ひじきは水でもどし、洗って水気をきる。
ポークハム(短冊り)	4枚	②フライパンにサラダ油を熱し、ひじき、玉ねぎを炒める。
たま玉ねぎ(うす切り)	1/4個	③ハム、コーン、枝豆を加える。
ホールコーン(缶詰)	大さじ3	④ノンエッグマヨネーズ、醤油、砂糖を加える。
むき枝豆	大さじ3	⑤塩、こしょうで味をととのえる。
ノンエッグマヨネーズ	大さじ2	※ノンエッグマヨネーズを使用しているので、卵アレルギーの
濃口醤油	小さじ1	人でも食べられます。
砂糖	小さじ1/2	※給食では加熱調理が基本のため、このメニューも温かいサラダ
塩・こしょう	適量	になっています。
サラダ油	大さじ1	