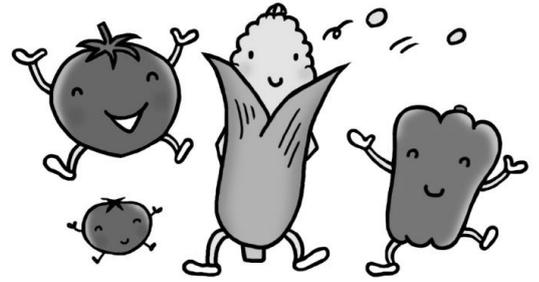




2020年  
(令和2年)  
7月  
長尾小学校

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。元気に過ごすためにも、今から夏バテしにくいからだづくりをしておくことが大切です。

# 夏野菜を食べよう！



暑くなると、そうめんや冷やしこなど、口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかり食べていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏ばてしやすくなります。夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれます。暑い日乗り切るために必要なビタミンも豊富でオススメです。

**きゅうり**  
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

**トマト**  
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

**なす**  
油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

**ピーマン**  
ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

**かぼちゃ**  
栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

**えだまめ**  
豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものを取りすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。



## ラタトゥイユ (7月16日 木)

### 材料 (5人分)

- 玉ねぎ 50g 小口切り
- にんにく 1かけ みじん切り
- なす 50g 角切り
- ズッキーニ 50g 角切り
- トマト缶 25g
- トマトケチャップ 5g (小さじ1)
- バジル 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オリーブオイル 適量

### 《作り方》

- ①フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れゆっくり炒めて香りを出す。
- ②玉ねぎを入れて炒め、塩・こしょう、なす、パプリカを加える。
- ③トマトホール缶を入れて酸味がとぶまで煮込む。
- ④ズッキーニ、残りの調味料を入れて具材が柔らかくなるまで煮込む。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

\*いつものカレーにパプリカやなすを足したり、じゃがいもの代わりにかぼちゃを入れた夏野菜カレーはいかがですか？ごはんもしっかり食べられて夏バテにぴったりです。

\*とうもろこし1本でおいしい炊き込みごはんができますよ！

お鍋1つで簡単にできます。夏野菜カレーに合わせると、もりもり食べられます。



①



とうもろこし1本（包丁で実を外す）、  
米2合、塩小さじ1/2、（塩はお好みで加減）  
水400ml を用意する。

②



鍋にすべての材料（とうもろこしの芯も）を入れて火にかけます。沸騰したら弱火にして10分炊いて、火を止めて10分蒸らす。

③



「とうもろこしごはん」のできあがり！  
（炊飯器の場合は水を少し減らしてスイッチオン！）

## ちょっと振り返ってみましょう。

給食が再開した6月15日から3週間が経ちます。スタート時は子どもたちの頑張りのおかげで、「これなら安心・安全に給食時間ができるかも」と思えていました。

しかし、慣れてきたからでしょうか？世の中の流れでしょうか？「もう、新型コロナは気にしなくていいのかしら？」と思うことが増えてきました。手洗いの後、壁や机を触っていませんか？マスクはきちんとしていますか？食事中、どうして班にできずに前を向いて食べているか、覚えていますか？対策が長続きし、暑くもなっています。「いつまでやるの？どこまでやるの？」

と不安になりがちですが、もうひと踏ん張り、頑張りましょう！  
ご協力よろしくお願ひします。

