



# 食育ひろば



梅雨が明けると急な暑さとともに、本格的な夏がやってきます。暑さに負けないためには、食事が大切です。“旬”の食べ物にはその季節に必要な栄養が多く含まれているので、しっかり食べて夏バテしない体をつくりましょう。

## 『旬』を大切に ～夏～



### 代表的な夏の食材

- |       |  |         |  |
|-------|--|---------|--|
| ○かぼちゃ |  | ○ピーマン   |  |
| ○なす   |  | ○トマト    |  |
| ○しそ   |  | ○とうもろこし |  |
| ○にがうり |  | ○えだまめ   |  |
| ○オクラ  |  | ○たちうお   |  |
| ○きゅうり |  | ○アジ     |  |
| ○すいか  |  | ○アナゴ    |  |
| ○もも   |  | ○あゆ     |  |
|       |  | ○もずく    |  |



### 夏野菜の特徴

- 紫外線に負けない成分を含む！●
  - ★ビタミンE・ビタミンC・ポリフェノール・カロテノイド  
抗酸化作用がある
  - ★ビタミンA・ビタミンC  
皮膚や粘膜を健康に保つ
- ◎これらの成分は色の濃い野菜に多く含まれており、一緒に摂ることで、相乗効果を発揮！
- 体を冷やす成分を含む！●
  - ★カリウム  
水分を多く含み、利尿作用やむくみ解消の効果がある
- ◎汗とともに排出されてしまうカリウムは不足すると、疲れやすくなったり、食欲不振になることも。水分だけでなく、カリウムを含むスイカやメロン、バナナなども補給しましょう！



### 【おすすめ旬料理】

#### 夏野菜マーボー (3人分)



辛くないマーボー！



#### 【材料】

- 豆腐 1丁 (1.5cm 角)
- 生姜 1/2片 (みじん切り)
- にんにく 1/2片 (みじん切り)
- 豚ひき肉 150g
- 玉ねぎ(中) 1/3個 (みじん切り)
- かぼちゃ 1/16個 (1cm角)
- なす(中) 2/3本 (乱切り)
- ピーマン 1個 (乱切り)
- 油 適量

#### 【A】

- 砂糖 9g (大さじ1)
- 濃口しょうゆ 12g (小さじ2)
- 赤みそ 15g (小さじ2・1/2)
- 酒 5g (小さじ1)
- 中華だし(顆粒) 7g
- 水 350cc
- 片栗粉 少々



#### 【作り方】

- ①豆腐は塩を入れて下ゆでする。
- ②ピーマンとなすは彩りよく素揚げする。
- ③かぼちゃはゆでする。
- ④油を熱し、生姜とにんにくを炒め、豚ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤Aで合わせ調味料を作る。
- ⑥④に⑤を加え煮立ったら、①・②・③を加えてさっと混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

食べ物の“旬”は地域によって、違いがあります。『今はどんな野菜や果物がおいしい？』『どんな魚がとれると思う？』といった会話の中で、旬の食べ物を伝えていきましょう。