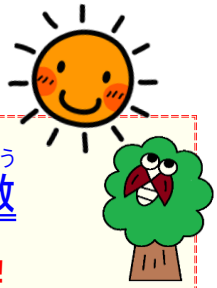
2023 年7月号　徳島文理小学校

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、食事をしっかり摂ることが大切です。“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ため、夏バテしない体づくりに役立てましょう。

『旬』を大切に　～夏～



代表的な夏の食材

○かぼちゃ
○オクラ
○とうもろこし
○しそ
○ピーマン
○えだまめ
○きゅうり
○にがうり

○トマト
○なす
○すいか
○もも
○たちうお
○アジ
○アナゴ
○あゆ
○もずく

夏野菜の特徴

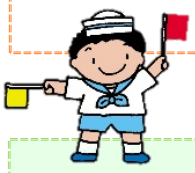
●体を冷やす効果あり！

水分をたっぷり含み、利尿作用がある
カリウムは、体の熱を逃がしてくれる

●紫外線に負けない成分あり！

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどは、体内の活性酸素を除去してくれる

●カラフルで、生のまま食べられるものも多いため、食卓の彩りをよくする



【おすすめ旬料理】

パプリカのお花ハンバーグ

（大人1人分）

パプリカ 1/2個
小麦粉、油
酒大さじ1
水大さじ1

合びきミンチ100ｇ
玉ねぎ40ｇ

卵 1/4個
パン粉10ｇ
牛乳12ｇ
塩　適量

① パプリカは4等分の輪切りにして、種を取り除く。
② 油を熱し、玉ねぎを炒めて、冷ます。
③ ミンチ・②・卵・パン粉・牛乳・塩をよく練る。
④ パプリカの内側に小麦粉をうすくまぶし、③を詰めて平らにならす。
⑤ ④を焼き、両面に焼き色がついたら、酒と水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

旬の食べ物は味もおいしくて、価格もお手頃です。『今が一番おいしい野菜は何かな？』『夏にとれる魚はどれかな？』といった会話の中で、食べ物の旬を伝えていきましょう。