

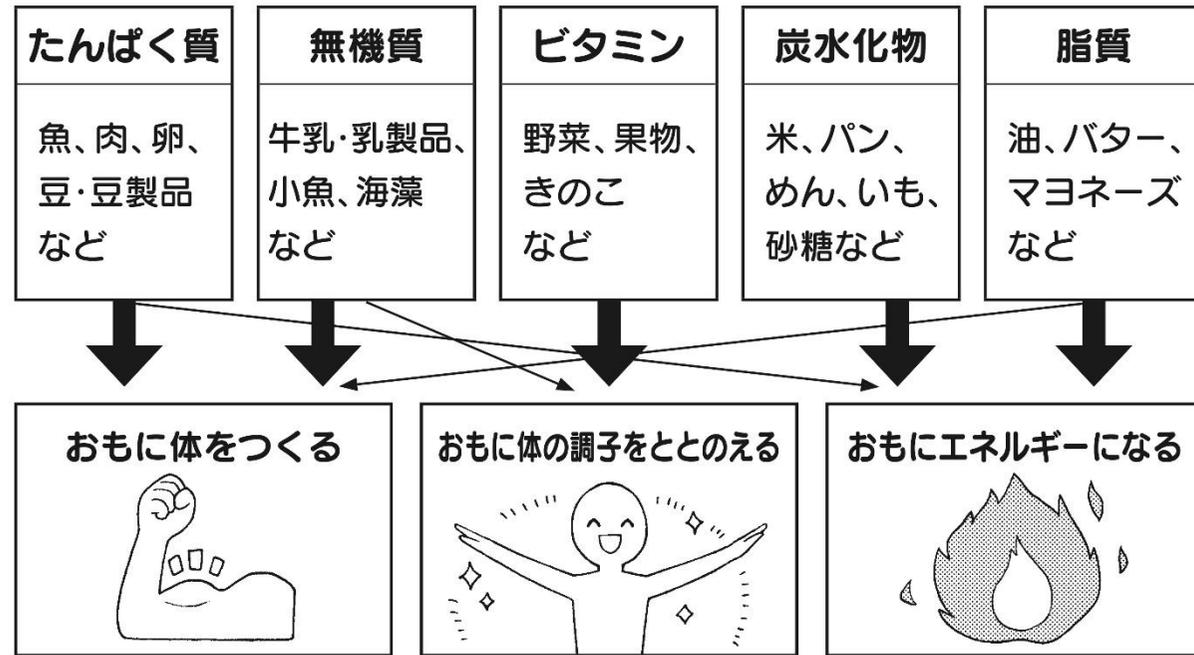
# 食育通信 7月号

令和5年7月発行  
柏市立富勢中学校

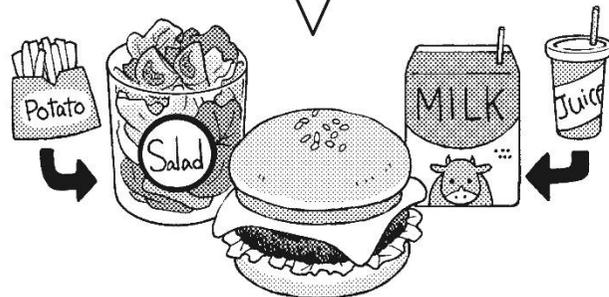
いよいよ、夏休みですね。休みに入るとホッとしますが、生活リズムや食事バランスが乱れやすいのが難しいところ。せっかくの夏休みを元気に過ごすためにも、食事などの生活から体を整えていきましょう。

## 暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



### ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

## 旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



### 給食レシピより 【夏野菜のトマト煮】

夏野菜をたっぷり使ったメニューです。

#### 【材料】（4人分）

・水	200ml
・だし用削り節	4g
・だし用昆布	1g
・オリーブオイル	小さじ1
・にんにく	ひとかけ
・とりもも肉	120g
・たまねぎ	1/2個
・ズッキーニ	1/2本
・大豆水煮	100g
・じゃがいも	小1個
・赤ワイン	小さじ1
・トマト缶	100g
・ローリエ	少々
・食塩	ふたつまみ
・こしょう	少々
・砂糖	小さじ1/4
・しょうゆ	小さじ1
・オリーブオイル	小さじ1
・赤ピーマン	1/4個
・黄ピーマン	1/4個
・なす	小1個
・ピザ用チーズ	20g

#### 【切り方】

にんにく…みじん切り    とりもも肉…こま切り  
たまねぎ・ズッキーニ・じゃがいも・赤黄ピーマン…1cm角切り  
なす…厚めいちょう切り

#### 【作り方】

- ① だし用昆布を水につけて冷蔵庫に一晩置く。つけた水と一緒に火にかけて、沸騰前に昆布を取り出す。
- ② 沸騰したらかつお節を加え、火を止める。削り節が沈んだらこしてだしをとっておく。
- ③ だしと別の鍋にオリーブオイルをしき、弱火でにんにくを炒める。
- ④ にんにくの香りが立ったら、とりもも肉を入れる。
- ⑤ とりもも肉に色がついたら、玉ねぎを加えて中火にし、透き通るまで炒める。
- ⑥ ズッキーニを加え、油がなじんだらだしを入れる。
- ⑦ じゃが芋、大豆水煮を加え、あくをとりながら煮る。
- ⑧ じゃが芋が固ゆでになったら、トマト缶、ローリエを加えてよく煮込む。調味料の半分を入れる。
- ⑨ 並行して、フライパンにオリーブオイルをしき、なす、赤ピーマン、黄ピーマンを炒める。
- ⑩ トマトの酸味がまろやかになったら、⑨のなす、赤ピーマン、黄ピーマンを加える。
- ⑪ 残りの調味料、ピザ用チーズを加えて味を整えて仕上げる。

※学校ではかつおと昆布の混合だしで作っていますが、コンソメ顆粒でも代用できます。その場合は塩を減らしましょう。

※トマトの酸味や青臭さが気になる時は、しっかり煮込むか、砂糖を少し増やすとまろやかになります。玉ねぎの甘さによっても変わるので、味見をしながら調整してください。