



# 食育ひろば

2023年7月号



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   |    | ○トマト  |    |
| ○オクラ    |    | ○なす   |   |
| ○とうもろこし |   | ○すいか  |    |
| ○しそ     |   | ○もも   |   |
| ○ピーマン   |  | ○たちうお |  |
| ○えだまめ   |  | ○アジ   |  |
| ○きゅうり   |  | ○アナゴ  |  |
| ○にがうり   |  | ○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。
- ⑤④を焼き、両面に焼き色がいたら、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？』『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。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

# たべもの なぞなぞ

「なまえの なかに ようびが

はいつている くだもの なあに？」

こたえが わかったら その「え」を かいてみよう！

