



## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。



### 作ってみよう! 給食レシピ

## ゴーヤチップス

7月の献立から

#### 【材料 (4人分)】

ゴーヤ 30g  
塩 少々  
片栗粉 適量

#### たれ

しょうゆ 小さじ 1/3  
酒 小さじ 1/3  
みりん 小さじ 1/3  
砂糖 小さじ 1/3

#### 【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分に切って、白いワタをしっかりと除き、薄くスライスする。
- ② 塩でもんで10分おいた後、しぼって水気をきる。
- ③ たれの調味料を煮合わせておく。
- ④ ②に片栗粉を全体にまぶして170℃くらいの油で少し焦げ目がつくまで揚げる。
- ⑤ たれと絡めて完成です。

にが苦みをとって、食べやすくし、給食では、サラダの上にのせました。

## 旬の野菜にふれましょう

とうもろこし

これから夏にかけて「とうもろこし」がおいしい時期です。炭水化物がエネルギーに変わるときなどに必要なビタミンB群を多く含み、甘い飲み物やおやつを食べる機会が多くなる夏の健康維持にとっても役立ちます。

7月9日の給食では、今年も東京都産のとうもろこしを使用する予定です。

東京都産の最大の魅力は鮮度です! とうもろこしは、収穫後から鮮度が落ち始め、

24時間経つと栄養や甘味が半減するといわれているため、東京都産のとうもろこしは、通常のものより甘くて美味しく食べることができます。

この日は、2年生がとうもろこしの皮むき体験をします。ぜひご家庭でも旬の野菜にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

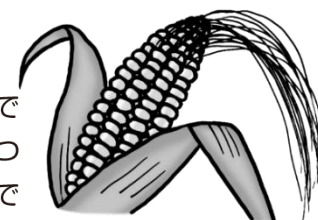
### 実がなるのは雌花

とうもろこしの実がなるのは雌花の根元です。雄花は茎の先端にあります。



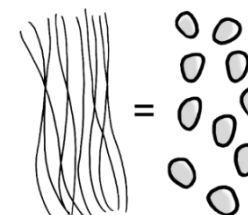
### ひげはめしべ

先の毛はめしべです。よく見ると1つのつぶの先までの伸びています。



### ひげの数と実の数は同じ

ひげはめしべであるため、ひげの本数と実の数は同じになります。



### ぷっくりジューシーなら水から、シャッキリ感なら沸騰してから

ぷっくりしたジューシーなものがお好みなら水から、シャッキリしたものが好きならお湯が沸騰してから入れます。どちらも沸騰後3~5分でゆであがりです。

