

食育だより 8月号

暦のうえでは8月7日に立秋となりますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体づくりのために、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

今月のテーマ：「野菜はどうして食べなきゃいけないの？」

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。ビタミンやミネラル・食物繊維は体にさまざまな効果を発揮します。

野菜には旬があり、それぞれの旬の野菜を紹介します。

- 春：菜の花 ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。
- 夏：トマト 赤色に含まれるリコピンは、老化予防やがん予防に有効です。
- 秋：かぼちゃ ビタミンAが豊富で、風邪予防に効果があります。
- 冬：ほうれん草 鉄分が多く含まれているので、成長期に欠かせない鉄分を補給できます。

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

冬野菜は大根・白菜・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど嬉しい作用がたくさんあります。

トマト牛丼

【材料】4人分

米	2合
牛肉	160g
玉ねぎ	200g
トマト	80g
だし汁	160ml
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
濃口醤油	大さじ1と1/3
塩	少々

【作り方】

- ① 米は洗って炊いておきます。
- ② 玉ねぎは薄切り、トマトはヘタを取って1cmほどの角切りにします。
- ③ 牛肉を炒め、火が通れば玉ねぎを入れて軽く炒めます。
- ④ だし汁を入れて、調味料で味をととのえます。
- ⑤ トマトを入れて、煮崩れない程度に軽く煮込みます。
- ⑥ 炊いたご飯に⑤をかけます。



(1人 166kcal)

