



はぐくみ

京田辺市学校給食センター
令和7年度 7月号



夏がやってきます。

蒸し暑い日が続き、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活と十分な休息が大切です。冷たいものの食べ過ぎに気を付けて、こまめな水分補給と栄養バランスのとれた食事を心がけていきましょう。



野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



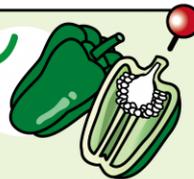
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



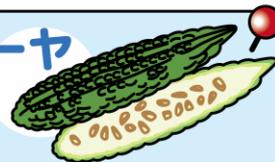
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

夏バテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



給食レシピの紹介

☆材料(4人分)

- ・はも 220g
- ・食塩 少々
- ・こしょう 適量
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・ゆかり 少々
- ・揚げ油 適量

☆栄養価(1人分)

◇エネルギー 163kcal ◇たんぱく質 12.3g ◇食塩相当量 0.3g

☆作り方

- ①はもに塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ②ゆかり、片栗粉を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③①のはもに②の衣をつけて揚げ、配缶する。

今月の給食献立

☆はものゆかり揚げ☆



京都三大祭り(7月は祇園祭)に合わせ、鰯(はも)の使用を試みます。給食では、12g程度にカットされた冷凍の鰯を使用します。給食費に見合うようなものを調達していることもあり、ご期待に添える一品にはならないかもしれませんが、夏の京都を味わってください。文化を伝えていくことも給食の役割のひとつだと思います。