



ぱくぱく

食育通信
第101号



栄養教諭 中田 秀子

夏休み特別号



久里浜特別支援学校



いよいよ夏休みに入ります！夏休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん！」で、規則正しい生活を送みましょう！



8月の食育目標：「甘い物の食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けよう」



☆ 食べて欲しい夏野菜 ☆

野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれているので、体調を整えるのには適した食べ物です。野菜が苦手なお子さんは、まずは細い千切りの人参1本からチャレンジしてみるとか、食べる前段階として、ご家庭で野菜を育てるところから始めても良いかもしれません。夏休み中は早起きをして、野菜の苗に水やりをするところから一日をスタートさせてみてはいかがでしょうか？

<トマト>



夏の野菜の代表格であるトマトは、真っ赤な色が特徴です。この色素成分がリコピンで、優れた抗酸化作用（生活習慣病・がん予防効果、美白・美肌にも有効）があります。リコピンの抗酸化作用は、β-カロテンの2倍以上、ビタミンEの100倍以上もあります。また、トマトの酸味はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸で、胃の調子を整えたり、疲労の回復に有効です。旬のトマトには、カロテンやビタミンC、カリウム、うまみ成分であるグルタミン酸が豊富です。そのほか食物繊維や鉄なども含まれています。トマトは、朝食食べた時にリコピンが効率的に吸収されることが確認されているので、トマトまたはトマトジュースを朝食で食べると良いでしょう。また、加熱して食べると、リコピンの吸収率がアップします。生食ならば、赤い大きなトマトよりも、黄色のミニトマトの方がリコピンが多く摂れます。また、生食用よりも加熱用トマトの方がリコピンが多く含まれるので、スープや炒め物にして食べると良いでしょう。

【給食の献立】キャベツとベーコンのトマトスープ（1人分）

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
キャベツ	20g	:ざく切り	①キャベツは2cm四方のざく切り、ベーコンはカット後に湯通しする（余分な脂を落とすため）。 ②トマトは湯むきして、くし形に切り（6等分位）、それぞれを厚さ1cmに切る。 ③セロリは葉と茎を分け、茎は細切りにする。 ④鍋に水、コンソメ無塩（有塩の場合は味見をして調節する）ベーコン、セロリの茎を入れて、強火で煮立たせる。 ⑤④にキャベツ、トマトを加えて再沸騰させる。 ⑥再沸騰したら弱火にして3分ほど煮て、セロリの葉を加え、塩・こしょうで調味する。
ベーコン	10g	:1.5cm幅	
トマト	40g		
セロリ	5g	:細切り	
コンソメ無塩	3g		
水	180cc		
塩	0.6g (少々)		
こしょう	0.01g (少々)		

給食では、主菜の付け合わせにトマトをよく使いますが、6月の給食の時間に、トマトが食べられるようになった児童が5名います。中濃ソースが好きな児童1人が、フライと付け合わせに中濃ソースをかけて食べたことがきっかけで、他の児童も食べることができるとか、他の児童4名にトマトに中濃ソースをかけて勧めたところ、次々と食べることができたのです。今では、中濃ソースをかけなくても食べられるようになった児童もいます。地域によっては、トマトに砂糖と醤油をかけて食べるところ

があるようですし、幼児食ではトマトの皮を湯むきして、砂糖をかけて食べさせたりもします。余談ですが、イタリアにはトマトジャムがあります。この夏は、是非、トマトにチャレンジさせてみてください！

<枝豆>



枝豆は、枝付きのまま収穫した大豆の若い種子です。たんぱく質に富み、炭水化物、脂質、カリウム、カルシウム、ビタミンB1・B2、葉酸、鉄、食物繊維が多く、大豆には無いビタミンCも含まれます。また、アミノ酸の一種であるメチオニンがアルコールの分解を促進し、肝臓への負担を軽くする働きがあります。大豆同様、更年期障害を緩和するイソフラボンや、高血圧や動脈硬化を防ぎ、ダイエット効果もあるサポニンといったポリフェノール類も豊富に含まれています。

枝豆は、発達期にある幼児・児童だけでなく、胎児や成人にとっても必要な栄養がたくさん含まれているので、家族みんなで食べてください。普通にさやごと茹でて食べる以外に、給食では以下の献立に枝豆を使います。

【給食の献立】枝豆のサラダ（1人分）

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
むき枝豆	20g		①枝豆は茹でて、さやから出す。 ②えびは、塩ゆでする。 ③たまねぎ、パプリカは薄いスライス。 ④酢、油、パセリ、バジル、塩、こしょうを合わせる。 ⑤④と枝豆、えび、たまねぎ、パプリカを和える。
むきえび	30g		
たまねぎ	20g	:スライス	
赤パプリカ	10g	:スライス	
酢	5g		
サラダ油	3g		
パセリ	0.3g (少々)	:みじん切り	
バジルパウダー	0.15g (少々)		
塩	0.5g (少々)		
黒こしょう	0.05g (少々)		

※その他、給食の献立では「錦糸卵の和え物」にアクセントとして混ぜたりします。

卵 20g (錦糸卵を作る)、ほぐしかまぼこ (オホーツク、磯ちらしなどの練り製品) 20g、きゅうり 30g (斜め薄切りにしてから千切り)、むき枝豆 20g、人参 15g (千切り)、白ごま 1g (煎る)、しょうゆ 2.5g、酒 1g、砂糖 0.5g、酢 3g、ごま油 1.5g
上記の材料を全部和える。

<オクラ>



オクラは、スタミナ野菜の定番です。オクラのネバネバのもとになっているのは、食物繊維として働くペクチンと、糖たんぱく質のムチンです。ペクチンは腸内の善玉菌を増やし、整腸作用があるので、コロコロ便タイプの便秘を解消させます。また、血圧・血中コレステロール値を下げる効果があります。ムチンは、人体内では気管や消化器の粘膜をおおって保護する物質なので、胃炎や胃潰瘍の予防に効果があります。また、たんぱく質の消化吸収を助ける働きがあるので、肉や魚と一緒に摂ると良いでしょう。その他の成分としては、カロテン、カルシウムが多く、ビタミンB1・B2も比較的多く含まれます。オクラを食べると、これらの成分が総合的に働いて免疫力を高めたり、疲労回復・夏バテ予防に役立ちます。ムチンを多く含む他の食材（里芋、なめこ、山芋、納豆）と組み合わせると、より効果が高まります。生食のほか、煮物、スープ、天ぷらなどでどうぞ。

【給食の献立】オクラの和え物（1人分）

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
オクラ	15g	:小口切り	①オクラは茹でて、1.5mm~2mm厚さの小口切り ②戻したひじきと千切り人参を、だし汁、しょうゆ、みりんで煮る。汁気がなくなるまで煮る。
ひじき (乾)	1g	:戻す	
人参	5g	:千切り	

たまねぎ、パプリカ、パセリは、刻んでからサッと茹でて、水気をよくしほります。

【給食の献立】 オクラの和え物（1人分） つづき

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
だし汁	2g		③オクラとひじきの煮物を和えて、塩で味をととのえる。
しょうゆ	0.5g		
みりん	1g		
塩	0.3g (少々)		



<とうもろこし>

とうもろこしは、炭水化物、たんぱく質が主成分です。米や小麦のように、多くの国で主食とされているだけあって、野菜の中では高カロリーです。その他、ビタミンB1・B2、カリウム、リン、亜鉛、鉄、食物繊維が豊富です。とうもろこしのアミノ酸は、即効性の疲労回復効果があるアスパラギン酸、健脳効果があるグルタミン酸、免疫機能向上や脂肪燃焼促進効果があるアラニンを含んでいます。収穫直後が一番甘くて、時間の経過とともに甘みがなくなっていきます。購入後は早めに食べましょう。茹でたり、焼いたりして、そのままどうぞ。近年では、生食用も出ていますので、食べ比べてみてください。



<ピーマン・パプリカ>

ピーマンは、とうがらしの仲間です。辛みの無い中果種をピーマン（「とうがらし」のフランス名）、大果種をパプリカといい、特に細長い形のもの「ししとう」と呼ばれています。ビタミンCが豊富で、特に赤ピーマンと黄ピーマンには多く含まれています（含有量は、赤>黄>緑の順）。ピーマンのビタミンCは、熱に強いのが特徴なので、美容ビタミンといわれるビタミンB2を含むきのこ類や卵と組み合わせると、美肌や老化防止などに有効です。緑の色素成分クロロフィルには、貧血予防や血中コレステロール値を下げる作用、抗酸化作用があります。ピーマンはカロテンが豊富で、油との相性が良いので、炒め物（チンジャオロウスウなど）、揚げ物（天ぷら、肉詰めなど）に向きます。また、血行をよくするビタミンEも豊富に含まれています。ビタミンEは赤ピーマンに多く、緑ピーマンの5倍強含まれています。

ピーマンの独特なおいのもとピラジンは、血液をサラサラにして、血栓や血液凝固を防ぐ効果があるとされています（ピーマンのおいが苦手な方は、加熱するとにおいが和らぎます）。ピーマンにはとうがらしと同じ成分カプサイシンが含まれているので、新陳代謝を高める働きがあります。

【給食の献立】 3色ピーマンのマリネ（1人分）

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
青ピーマン	20g	: 一口大	①青ピーマンは網で焼き、一口大に切る。パプリカ(赤、黄)は焼いて皮をむき、一口大に切る。 ②ムラサキイカは鹿の子切りにしてから短冊に切る。切ったら茹でておく。 ③がらスープ（コンソメを湯で溶かしたもので可）を作る。 ④酢、レモン果汁、スープ、酒、塩、黒こしょう、砂糖、ロリエを混ぜて火にかける。塩と砂糖が溶けたら火を止める。 ⑤④が冷めたら、オリーブオイルを少しずつたらしながら混ぜる。 ⑥焼いたピーマンとパプリカ、茹でたイカを⑤に漬け込む。 ※ピーマンとパプリカ、茹でたイカは、熱いうちにドレッシングに漬けると、味がよくしみる。
赤パプリカ	20g	: 一口大	
黄パプリカ	20g	: 一口大	
ムラサキイカ	20g	: 短冊	
酢	5g		
レモン果汁	3g		
がらスープ	3g		
酒	1.5g (少々)		
塩	0.4g (少々)		
黒こしょう	0.03g (少々)		
砂糖	1.2g (少々)		
オリーブオイル	4g		
ロリエ	1枚		

☆一般的なコンソメ顆粒には塩分が含まれていますので、塩は加えなくても良い場合があります。味見をしてから、加えるかどうか判断してください。

<かぼちゃ>



かぼちゃは、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に大きく分けられます。日本かぼちゃ（ちりめん、黒皮、菊座など）は、ねっとりとして水分が多く、甘味が少ないので煮物料理に使われます。西洋かぼちゃ（黒皮、白皮、赤皮など）は、粉質でホクホクとしており、各種の料理に使われます。ペポかぼちゃ（金糸うり、ズッキーニ、おもちゃかぼちゃなど）は、変わった形をしたものが多く、味が淡泊なため、他の食材と合わせて用いるか、観賞用として利用されることが多いようです。

戦後の食生活の変化により、現在では出回っているほとんどのものが西洋かぼちゃです。かぼちゃは、カロテンやビタミンB1・B2、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類が豊富で、カリウムや食物繊維も多く含みます。また、かぼちゃは野菜の中では、でんぷんやたんぱく質も多く含んでいます。体の調子を

整え、免疫力アップに効果的です。かぼちゃの種にはリノール酸が多く含まれているので、捨てずに炒って、殻を割って食べましょう。

☆ローストパンプキンシードの作り方☆

- 1.種をザルに入れ、ワタとぬめりを水できれいに洗い流す。
 - 2.キッチンペーパーで水気を拭き取る。
 - 3.1日以上、陰干しする。
 - 4.オーブントースターのトレイに並べ、殻に亀裂が入るまでローストする。（あるいは、フライパンでから煎りする。）
 - 5.割れたところから殻をはがし、中から緑色の実を取り出す。
- ☆ローストシードを少量の油で炒めて、軽く塩をふると、大人のおつまみになります。



【給食の献立】 ①かぼちゃサラダ（1人分） ※ポテトサラダのかぼちゃバージョンです。

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
かぼちゃ	50g	: 1.5cm角	①かぼちゃは皮をむいて1.5cm角に切り、蒸す。 ②きゅうりとたまねぎは刻んだ後に、軽く塩をふり、よくもむ。しばらく置いて、きゅうりは水洗いして水気をよくしぼる。たまねぎは、水洗いせずに、水気をよくしぼる。 ③材料を全て混ぜ合わせる。
きゅうり	15g	: 小口切り	
たまねぎ	7g	: スライス	
ロースハム	7g	: 千切り	
マヨネーズ	7g		
ルソドレッシング	3g		

給食では、きゅうりとたまねぎは、丸のまま茹でてから刻んでいます。

ロースハムは、給食では、湯通ししてから刻んでいます。

【給食の献立】 ②かぼちゃのポタージュ（1人分） ※温かくても、冷たくてもおいしいです。

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
かぼちゃ	50g	: 4~5cm角	①かぼちゃは大きめに切る。たまねぎはスライス。 ②たまねぎを油不使用で飴色になるまで炒める。 ③かぼちゃが柔らかくなるまで茹でる。 ④水と牛乳を混ぜて沸かす。ここにコンソメ無塩を入れて溶かす。 ⑤かぼちゃの湯を切り、②と④と一緒にミキサーにかける。これをザルか網で漉して鍋に入れる。 ⑥焦がさないように弱火で温める。沸騰直前まで温まったら、仕上げに生クリーム、塩、こしょう、バターを加えて味をととのえる。
たまねぎ	20g	: スライス	
コンソメ無塩	2g		
水	20cc		
牛乳	100cc		
バター	1.5g		
生クリーム	10ml		
塩	0.3g		
こしょう	0.03g		
砂糖	2g		



<ゴーヤ(にがうり)>

ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくく、含有量はビタミン豊富なピーマンと同程度で、他に葉酸や食物繊維を多く含みます。ゴーヤの苦みのもと、モモルデシンという成分です。胃液の分泌を促して、食欲を増進させるほか、肝機能を高める、血糖値を下げるなどの効果があります。選び方のポイントは、鮮やかな緑色で、持つとずっしりとして重いもの、太さが均一で張りつつやがあり、イボがかたくゴツゴツしているものが良質です。

【給食の献立】 ゴーヤチャンプルー（1人分）

(材料)	(分量)	(切り方)	(作り方)
ゴーヤ	40g	: 薄切り	①ゴーヤは縦半分にし、種とワタを除いて、薄切りにする。これを塩でもんで、苦み抜きをする。 ②豆腐は布巾で包み、重しをして水分を減らす。（例えば、豆腐400gが300g位になるまで。2cm角位のさいの目に切る） ③豚肉は4cm幅に切る。 ④鍋に半量のごま油を入れ、豆腐を炒めて、焼き色がついたら半量のごま油でゴーヤを炒め、火が通ったら豚肉を加える。残りの塩で調味し豆腐を中に戻す。 ⑤残り半量のごま油でゴーヤを炒め、火が通ったら豚肉を加える。残りの塩で調味し豆腐を中に戻す。 ⑥⑤に溶き卵を加え、全体に混ぜたら、鍋肌からしょうゆを回し入れ、さっと混ぜる。 ⑦火を止めて、かつお節を加えて、よく混ぜる。
木綿豆腐	80g	: さいの目大	
豚肉	40g	: 4cm長さ	
酒	1g		
卵	25g		
ごま油	4g		
塩	0.6g		
しょうゆ	2g		
かつお節	0.8g		

☆苦み抜き用の塩は分量外です。よくもんだ後は水で洗い流し、水気をしぼってください。