

★ ★ 令和7年7月号
食育フードシステム東北
給食だより

梅雨明けにむけて、日に日に太陽の日差しも強くなってきました。暑くなってくると、食欲がおちて夏バテをしてしまいます。夏野菜は、夏バテを予防する栄養素を豊富に含んでいます。

今月のお弁当は、子どもたちに夏野菜の美味しさが伝わるような献立にしています★しっかり食べて、暑さに負けない身体作りをしていきましょう！

夏野菜を使用したおすすめレシピ

夏野菜の揚げ浸し



- 《材料2人前》 ☆が夏野菜です
 ☆オクラ 6本 ☆ナス 1本 ☆すりおろし生姜 少々
 ☆かぼちゃ 100g ☆赤ピーマン 1個 ・玉ねぎ 1/2個（お好みで☆ししとう）
 ・めんつゆ(3倍濃縮) 10ml ・水 30ml ・かつおぶし 適量
- 《作り方》
 1.野菜をそれぞれ好きな大きさに切り、170～180℃の揚げ油で素揚げする。
 （火の通りにくいかぼちゃは2～3分、その他は1分ほどが目安です）
 2.めんつゆを容器に用意し、野菜が熱いうちに漬け込む。
 3.食べる直前にかつおぶしを振って完成♪

温かいまま食べても、冷蔵庫で2～4時間冷やして味をなじませても美味しいです。



夏野菜に含まれる栄養素

トマト	ビタミンAとCが豊富。抗酸化作用があり、免疫力アップに効果が◎
オクラ	ねばねば成分に食物繊維が◎ ビタミンB1を含み、疲労回復効果もあります。
ナス	夏に失われやすいカリウムが豊富で、貧血を防ぐ葉酸も含まれています。
ピーマン	ビタミンCが免疫力を高めて、風邪予防になります。
とうもろこし	ビタミンB1やB2がエネルギー代謝を助け、疲労回復に◎
きゅうり	95%が水分。カリウムも含まれ、水分やミネラル摂取に効果的です。



★7月7日は七夕の日★

七夕の日には、昔からそうめんを食べる週間があります。

なぜ、そうめんを食べる??

- ☆無病息災を願う縁起の良い食材とされるため。
- ☆そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから。
- ☆そうめんを天の川に見立てたことから。



七夕の日には、お子さんと星空をゆっくり眺めながらそうめんを一緒に作り、食べてみるのもいいですね。

暑い夏にはこまめな水分補給を！

～水分不足のサイン～
 喉の渇き、尿の色が濃くなり回数が減る、めまい、頭痛など

①喉が渇く前に飲む
 のどが渇いたと感じたときにはすでに体の水分が不足しています。

②こまめに飲む
 1度に飲む量はコップ一杯が目安です。一度にたくさん摂ると胃に負担がかかります。

③ペットボトルに注意！！
 飲み残したものをペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。早めに飲み干すか、時間をあけずに捨てるようにしましょう。

水分・塩分補給におすすめ☆☆
 スポーツドリンク、塩分入りタブレット、ゼリー飲料、塩こんぶ、梅干し

- 【7月の食材予定産地】
- 《野菜》キャベツ（千葉） もやし（福島） 大根（青森） さつまいも（茨城）
 長ネギ（宮城） ピーマン（千葉） ブロッコリー（北海道） しいたけ（山形）
 きゅうり（宮城） ミニトマト（青森） パイナップル（フィリピン）
- 《肉類》鶏肉（日本・ブラジル） 豚肉（日本・デンマーク）
 牛肉（オーストラリア・アメリカ）
- 《米》ひとめぼれ（山形・宮城）

食育フードシステム東北株式会社



カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!

〒989-3125
 宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
 TEL 022-391-8666 (代) FAX 022-391-8667
 メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com