



もぐもぐパクパク

令和8年7月8日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.56

7月になりました。夏休みまであと少しですね。

外は暑くて室内は冷房が効いて肌寒かったりすると、体は調整しようと自律神経が大忙しです。夏も色々な食材をおいしく食べて、よく眠り、元気に過ごしましょう。

今月のテーマ：夏の食生活

【夏野菜を食べよう】

夏が旬の野菜は夏の日差しをたっぷり浴びて育ち、色鮮やかでみずみずしく、ビタミンを多く含んでいる野菜も多いです。体にたまった熱を外に出す効果があったり、水分補給になったりします。おいしい夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう！

夏野菜紹介

トマト かぼちゃ
なす とうもろこし
ピーマン オクラ
きゅうり えだまめ
ゴーヤ スイカ
ズッキーニ



【夏休みも1日3回、規則正しい生活をしよう】

早寝・早起きをして、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

早寝



早起き



食事



2学期の給食は、中学校が8月28日（金）から、小学校は9月2日（水）から始まります。給食提供日は、行事などにより学校ごとに異なりますので、学校の行事予定表をご確認ください。今後も地産地消として海老名で作られた野菜等を使用した献立を提供してまいります。

ビタミンA

ビタミンAは、目や皮膚・粘膜を健康な状態に保ち、抵抗力を強める役割があります。

またビタミンAは、油に溶けやすい脂溶性ビタミンの一つで、炒め物や揚げ物、ドレッシングなど油を使い調理することで吸収力がアップします。ビタミンAは、動物性の「うなぎ」「レバー」「鶏卵」などに多く含まれています。体の中でビタミンAに変換されるβカロテンなどは、「緑黄色野菜」に多く含まれています。バランスの整った食事で、栄養不足を予防して健康な毎日を過ごしましょう！



～給食レシピ紹介～



旬の夏野菜を使って作ってみよう！

《カポナータ》 イタリアの郷土料理です。

【材料 4人分】

- ・なす 4個
- ・揚げ油 適量
- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマト缶 30g
- ・セロリ 5g
- ・にんにく 1かけ
- ・砂糖 少々
- ・酢 少々
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・オリーブ油 適量

【作り方】

- ① にんにくとセロリは、みじん切りにする。
- ② トマト、玉ねぎは、角切り
なすは、厚めのイチョウ切りに素揚げする。
- ③ オリーブ油で、にんにくとセロリを炒め、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ トマト缶と調味料を入れて野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ 仕上げに生トマトと素揚げしたなすを入れて、火を通して出来上がり。

★イタリアの郷土料理「カポナータ」は、セロリやオリーブ、パプリカやナスなどが入ったトマトベースの煮込み料理です。砂糖やワインビネガーなどが入り甘酸っぱいのが特徴です。暑い地域なので、保存に適した味付けになったようです。暑い夏に、肉料理や魚料理に添えても美味しく食べられます。給食では、アレンジしています。



カポナータ

ハーブチキン

《肉そぼろごはん》

旬のとうもろこしで作ってみよう！

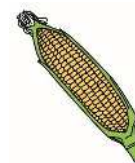
【材料 4人分】

- ・豚ひき肉 240g
- ・にんじん 1/2本
- ・とうもろこし 1/2本分
- ・グリーンピース 20g
- ・おろし生姜 適量
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょう油 大さじ1,1/2
- ・酒 小さじ1
- ・本みりん 小さじ1
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- ① にんじんは、みじん切りにする。
- ② とうもろこしは、電子レンジ500Wで約4分加熱し、粗熱がとれたら粒を芯からはずす。（冷凍コーンや缶詰を使ってもOK）
- ③ サラダ油で、豚ひき肉、にんじん、おろし生姜を入れて炒める。
- ④ 調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ とうもろこし、グリーンピースを入れて、火が通ったらごはんの上にもりつけて出来上がり。

★とうもろこしの甘さがごはんとは相性がよく人気のメニューです。調味料の分量は、ご家庭のお好みで調整してください。



肉そぼろごはん