

もぐもぐ



中央区の
食育マスコット
「モリス」です♪

8月は野菜摂取強化月間です！

札幌市では、8月1日～31日を「野菜摂取強化月間」としています。1日に350g以上の野菜を取ることを目標としていますが、まだまだ不足している人が多い状況です。350gの目安は、おかずにして一日小鉢で約5杯。おひたし、サラダ、野菜の煮物、野菜炒めなど朝・昼・晩ごはんの3回で食べると上手にとることができます。夏場はたくさんのおいしい野菜が出回ります。夏休みの間も旬の野菜を食べて健康に過ごしたいですね。

おすすめします！旬の野菜！

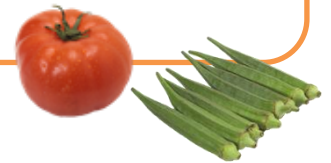
味が濃くておいしい

旬の野菜は、香りやうま味が豊かでおいしいです。調理の際に調味料を控えて、素材の味を楽しんでみるのもいいですね。



栄養価が高い

同じ野菜でも、季節によって含まれる栄養素の量が変動します。その野菜の旬に収穫された野菜は、ビタミンやカロテンなどの栄養がたっぷりです。



体を元気にする効果がある

旬の野菜には、季節ごとの体調の変化に応じて体のバランスを整える作用があります。例えば夏が旬の野菜には、きゅうりやトマトなどがあり、水分やカリウムが多く体の熱を下げて夏バテ防止に効果があるものが多いです。秋から冬にかけては、かぜ予防に効果がある大根や白菜などビタミンCの多い野菜が旬を迎えます。

鮮度がよく安価

旬の野菜は、収穫量が増加し、近隣の畑で採れたものが店頭に並びやすくなります。たくさん採れて、輸送コストもかからないので価格が抑えられ、私たちは安く購入することができます。

カレーで旬の野菜を味わおう



中央区の小中学校では、「旬の野菜をカレーで味わおう」という取り組みをしています。春はアスパラのフリッターを添えたカレーを実施しました。夏はなすやトマトなどの夏野菜を使ったカレー、秋には南瓜やさつまいも、きのこを使ったスープカレー、冬はごぼうや大根などの根菜のスープカレーを計画中です。旬の野菜をみんなが好きなカレーにしておいしく味わいたいと思います。お楽しみに！

旬の野菜をおいしく食べようメニュー♪

たたききゅうり



<材料と分量 4人分>

きゅうり	2本
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
白いりごま	大さじ1/2

きゅうりの旬は夏。水分が多く、パリッとした食感が特徴です。水分たっぷりのきゅうりは暑い夏の水分補給にぴったりです。



< 作り方 >

- ① きゅうりは乱切りにし、軽くゆでて水で冷まし、水をきっておく。
- ② ビニール袋に①を入れ、調味料を加えてもみこみ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 時々、全体を混ぜながら味をなじませる。
- ④ 仕上げに白いりごまを加え、器に盛る。

★きゅうりは、サッとゆでることで味がしみこみやすくなります！



マーボーなす

<材料と分量 4人分>

なす	250g (4~5本)
揚げ油	適量
豚ひき肉	50g
にんじん	40g
長ねぎ	50g (1/3本)
干しいたけ	2枚
生姜	少々
にんにく	少々
豆板醤	少々
サラダ油	少々
赤みそ	大さじ2/3
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2

なすが苦手でも食べやすく、ごはんがすすむおかずです。

< 作り方 >

- ① なすは1cmの半月切りにし、水にさらす。ザルにあげて水気をふき取り、油で色よく揚げておく。(多めの油で炒めてもよい)
- ② フライパンにサラダ油を熱し、生姜・にんにく・豆板醤を入れて炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えよく炒める。
- ③ 水でもどしいたけ、にんじん、長ねぎをみじん切りにして②に加えてさらに炒める。
- ④ あわせておいた調味料を加えて弱火で煮て、①のなすを加え味をなじませる。
- ⑤ 火を止めて水で溶いた片栗粉でとろみをつけてできあがり。



★給食では食べやすいように、なすを半月切りにしますが、縦に大きめに切ると本格中華の華やかさができます。

学校給食で提供している今が旬の野菜を使ったメニューのレシピを掲載しました。夏休みの食卓の一品として、御家庭で一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

