



# 給食だより

# 2015年

# 7月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

夏野菜はたっぷりの水分を含んでいるため、水分補給にも欠かせない食材です。

夏野菜を上手に活用して、元気に夏を過ごしましょう！

## 《トマト》



トマトの赤色はリコピンという成分で、老化防止や発がん防止に効果があると言われています。また体内の余分なナトリウムの排泄を促すカリウムも多く含まれています。

横浜市内での生産量は、キャベツ、大根に次ぐ第3位です。

新鮮なトマトが近くの直売所でも手に入ります。真っ赤で新鮮な横浜産トマトで食卓を彩りましょう。

## 《ナス》



ナスの皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれます。ナスニンには、発がんや老化を抑制する効果があると言われています。

ナスは収穫時期が長く、横浜市内では6月末から10月いっぱいまで生産されます。日本では地域によりいろいろなナスがありますが、横浜市内では「千両2号」という品種が多く作られています。

## 《きゅうり》



きゅうりにはカリウムが含まれるので利尿作用があり、体内の水分を調節し、むくみを解消するのに効果的です。

また、水分が約96%も含まれているので、食欲の落ち気味な暑い時期に、喉を通るみずみずしさで食卓には欠かせない存在です。

きゅうりは横浜市内各地で生産されています。

## ★給食レシピ★

### 【トマトとオクラの和え物】(20kcal)

○材料(大人2人子ども2人分)

- トマト 大1個
- オクラ 4本
- きゅうり 1本
- しょうゆ 大さじ1弱
- かつおぶし 少々

○作り方

- 1 オクラはさっと塩ゆでし、半分に切る。  
トマトはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- 2 きゅうり、オクラをしょうゆとかつおぶしであえ、  
トマトを添えて出来上がり！



オクラのネバナバも夏バテに効果大！

### 【地産地消】って？

地産地消とは、字の通り「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味で使われています。

「新鮮で旬のものをおいしく味わえる」、「生産者の顔が見え安心・安全」などメリットがたくさんあります！

横浜市内で作られた野菜や果物には、

「はま菜ちゃん」マークがついています。

地産地消を暮らしの中に

どんどん取り入れて

いきましょう♪

