7月の食事だより

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

稚内でも暑い日が増えてきました。
夏を元気に過ごすためには、適切な水分摂取が大切になってきます。
水分は**のどが渇く前に飲む**のが鉄則。渇いたと自覚してから飲むのでは遅すぎます。
こまめに、水分補給するようにしましょう。

バランスのよい食事とは？

「バランスのよい食事」の基本は、ごはん・パン・麺などの主食、汁もの、肉・魚・大豆などを使った主菜、野菜や海藻などを使った副菜、この４つのおさらがそろっているものです。

夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるので、野菜や肉などを添える工夫をしましょう。

旬の食材

パプリカ

赤、黄、オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦味がなく甘味があるので、子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。

今月のおすすめレシピ～ズッキーニしりしり～

材料（10 人分）

・ズッキーニ	200g	・しょうゆ	15g
・人参	100g	・ごま油	適量
・シーチキン	50g		
・砂糖	13g		

夏が旬のズッキーニ！
- 高血圧やむくみ対策になる「カリウム」
- 美肌や疲労回復に役立つ「ビタミンC」
- 抗酸化作用が期待できる「β―カロテン」

などの栄養素が含まれています。

作り方

①ズッキーニと人参を千切りにする。
②フライパンにごま油を入れ、①を炒める。しんなりしたらシーチキン、調味料を加えて炒める。

「稚内市教育委員会こども課」