



## ～バランスのよい食事のとり方をしよう～

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。暑い夏の到来です。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。

### ～夏野菜のパワーを知ろう～

<p><b>不足しがちなビタミンを補給</b>                  ビタミンC…暑さに抵抗力をつける。                  ビタミンB群…糖質や脂質をエネルギーにかえる。                  カロテンやビタミンE…老化防止や抗酸化作用がある。                  (ビタミンが豊富な夏野菜)</p> <p>トマト      ゴーヤ      ピーマン      かぼちゃ</p>	<p><b>バテ防止のペクチンが豊富</b>                  ペクチン…ヌルヌル、ネバネバした粘りの成分。                  胃の粘膜を保護し、腸内環境を整え、食欲を増進する効果が期待できる。                  (ペクチンが豊富な夏野菜)</p> <p>おくら      モロヘイヤ</p>
---	--

<p><b>水分補給の強い味方</b>                  夏の水分不足は、脱水症や熱中症の原因になります。水分をたっぷり含んだ夏野菜は、冷たいドリンクをがぶ飲みするより体によい。                  (水分が豊富な夏野菜)</p> <p>きゅうり      トマト      なす</p>
---

**岐阜県の夏の農作物**

- 〈飛騨地区〉  
トマト・すくなかぼちゃ・大根  
ほうれん草・飛騨メロン・桃
- 〈西濃地区〉  
大根・なす・きゅうり  
木曾三川メロン・梨
- 〈東濃・美濃地区〉  
大根・トマト  
なす・梨
- 〈岐阜地区〉  
アユ・真桑うり・枝豆・十六ささげ

夏野菜には体を冷やす効果があるとされています。暑い夏を元気に過ごすためにも旬の野菜を毎日食べましょう。

<p><b>旬の食材</b>                  トマト、なす、かぼちゃ                  十六ささげ、枝豆、なす                  ズッキーニ、とうもろこし                  アジ、アユなど</p> <p><b>地場産の食材</b>                  枝豆、十六ささげ、アユ</p> <p><b>行事食</b>                  7日 セタの献立                  17日 食育の日の献立                  (岐阜県の食材)</p>	<p><b>献立紹介 『夏野菜のけんちん汁』 (1日)</b></p> <p>〈材料 4人分〉                  A { だし粉パック・・・ 2パック                  水・・・・・・・・ 900ml                  だいこん・・・・ 70g                  なす・・・・・・ 60g                  かぼちゃ・・・・ 70g                  ホールコーン・・・ 30g                  油揚げ・・・・・・ 11g                  淡口しょうゆ・・・ 大さじ1                  濃口しょうゆ・・・ 小さじ2                  木綿豆腐・・・・ 115g                  昆布の角切り・・・ 3g                  食塩・・・・・・ 1 摘み                  葉ねぎ・・・・・・ 30g</p> <p>〈作り方〉                  ① 鍋に、Aでだし汁をとる。                  ② だいこん、なす=いちょう切り。                  かぼちゃ=長さ2センチ、厚さ5ミリのスライス。                  葉ねぎ=3ミリの小口切り。                  油揚げ=油抜きして、千切り。                  木綿豆腐=角切り。                  昆布=さっと洗って戻す。戻し汁も使う。                  ③ ①のだし汁にだいこんを加え煮えたら、なす、かぼちゃを加え、灰汁をとりながら煮る。                  ④ ③に、油揚げ、調味料、ホールコーン、豆腐、昆布(戻し汁)を加え煮る。                  ⑤ 食塩で味を整え、仕上げに葉ねぎを加える。</p>
--	---