

食育だより 夏休み号

練馬区立早宮小学校
栄養士 中 智子

いよいよ夏休みが始まります。長い休み中、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べずに過ごしてしまった経験があるのではないのでしょうか。一度崩れてしまった生活リズムを立て直すのはとても大変です。休みに入っても学校があるときと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

あまくておいしいとうもろこしが食べられました！

7月に2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。使用したとうもろこしは加藤農園の加藤さんが育ててくださったものです。採りたてでとても甘く、新鮮なとうもろこしをいただくことができました。

子供たちは普段目にする機会の少ない、茎についた状態のとうもろこしにふれ、目を輝かせていました。



地場産物って新鮮でおいしい！

事前学習では、とうもろこしのひげの本数は実の数と同じであること、また、とうもろこしは収穫後も自分の中に蓄えた栄養を使って育とうとするため、収穫直後が最も甘くておいしい、ということ学びました。



『もういっぱい やりたいです。』

感想の一例をご紹介します。

～とうもろこしの皮をむいた感想～

カワのかんしょくが、はじめザラザラからつるつるにかわって、おもしろかったです。

カワをむくと、いっぱいみがつまっていた、あまいにおいがありました。

カワのかずをかぞえたら、22まいでした。

カワは、はじめみどりいろなのになかはどうめいで、みがすけてみえました。

あさとれたばかりのとうもろこしにはみずがついていました。

～2年生がむいたとうもろこしを食べた他学年の感想～

2年生がいっしょうけんめいむいてくれたので、おいしかったです。

スーパーのよりもあまく感じました。

給食時間、2年生の児童から、皮むき体験の感想を放送してもらいました

夏の食材 ゴーヤパワー

ゴーヤは別名『にがうり』ともよばれ、7月から8月に旬を迎える夏野菜です。

知っていますか? ゴーヤの栄養

苦味成分が健康のもと

ゴーヤの苦み成分には免疫力を強化し、
糖尿病予防やガン予防効果があります。



豊富なビタミンC

夏の日差しから肌を守るために必要なビタミンです。

ゴーヤにはトマトの5倍ものビタミンCが含有されています。
また、ゴーヤのビタミンは熱に強いので、炒めものなどにしてもほとんど失われないという特徴を持っています。

長寿沖縄の人々を支えたゴーヤには健康増進のための栄養たっぷり! 食欲の落ちる夏にぴったりです



加熱に強いベータカロテン

ベータカロテンは疲労回復に効果的です。ゴーヤに含まれるベータカロテンは油で炒めると吸収率が格段にアップします。そのため、沖縄の伝統料理、
ゴーヤチャンプルーなどはすぐれた栄養吸収の面でも、非常によい料理といえるでしょう。



【おいしいゴーヤの選び方】

表面のイボにツヤやハリがあるもの
イボが密集しているもの
鮮やかな緑色をしているもの
ずっしりとしていて重いもの

【おいしいゴーヤの食べ方】

ゴーヤを調理する際、縦にわり、種とわたを丁寧に取り除くことが苦みを残さないポイントです。
また、ゴーヤを薄く切って水にさらしたり、塩をふってよくもみ、さっとゆでるなどしてから調理すると苦味が少なくなります。

【保存のポイント】

ゴーヤはワタから腐り始めるので、ワタと種を取り除いてからラップをし、冷蔵庫で保存します。

おすすめレシピ ゴーヤチャンプルー

《材料(4人分)》

豚小間肉	100g
木綿豆腐	1/2丁
ゴーヤ	1/2本
玉ねぎ	1/4本
にんじん	1/3本
卵	2個
かつお節	小パック1個
油	適量
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
酢	小さじ1

《作り方》

木綿豆腐は水気を切り、くずしておく。
ゴーヤは縦半分になり、種とわたの部分をスプーンできれいに取り除き、3mm幅に切り、水にさらしておく。
にんじんは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。
卵は割りほぐしておく。
フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
を炒め、水気を切ったゴーヤと酢を入れて炒める。
調味料を入れてから、卵を入れて混ぜ合わせ、かつお節をまぶして出来上がり。



暑い夏に最適!
ぜひご家庭の食卓で♪