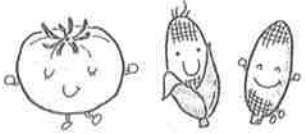




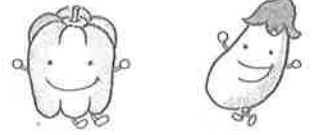
旬の食材を味わおう

暑さも本格的になってきました。夏に旬を迎える野菜には、体を冷やしてくれる効果があります。この時期にたくさん食べて暑い季節を乗り切りましょう。

日本には四季があり、季節に応じて旬の食べ物を味わうことができます。最近、年中いつでも食べられる食材が増えていますが、旬の食材を味わうということには、良いことがたくさんあります。



○栄養価が高い ○新鮮でおいしい ○比較的に安価



また、旬の食材は、そうでないときと比べて香りやうまみがつよいので、味が濃く感じられます。生野菜としてそのまま味わったり、さっとゆでて食べられるものも多いので、食事でもおやつにも夏野菜をとり入れてみましょう。



夏が旬の野菜

枝豆、とうもろこし、なす、きゅうり、かぼちゃ、トマト
とうがん、ピーマン、オクラ、さやいんげん、すいか など



トマトには栄養がいっぱい

トマトには、ビタミンCやビタミンEなどのビタミン類や、マグネシウムやカリウムなどのミネラル類、ペクチンなどの水溶性食物繊維などいろいろな栄養素がバランスよく含まれています。

ビタミンCやビタミンEには抗酸化作用があり、免疫機能の低下などを引き起こす活性酸素を除去し、細胞を保護してくれる作用があります。また、カリウムにはナトリウムをからだの外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。

トマトが苦手という声をよく聞きます。子どもたちがトマトの味に慣れ、たくさん食べてくれるように、給食やおやつではラタトゥイユやトマトジャムにして出しています。今月は、子どもたちにも人気のトマトジャムのレシピを紹介します。ご家庭でも、是非作ってみてください。

【トマトジャムのレシピ】

○材料

(つくりやすい分量)

・トマト 1個

(約200g)

・砂糖 大さじ2~3

(お好みの甘さで)

○作り方

①トマトの皮をむき、粗く切る。

(熱湯にサッとくぐらせるとむきやすくなります)

②お鍋に①と砂糖を入れ、中火で水気をとばす。

(電子レンジで600Wで10分ほど加熱する)

とろっとしてきたら出来上がり!

♪クラッカーやパンにつけて食べるとおいしいですよ♪

