EAT 通信　7月号

平成２５年（2013年）

和歌山市立有　功小学校

夏野菜で元気いっぱい

夏になると暑さで体が疲れやすく、食欲もなくなり、つい冷たいものばかりに手がのびてしまいます。

夏を代表するトマトやピーマン、かぼちゃなどの野菜には、ビタミン類がたくさんふくまれています。

夏野菜をしっかり食べて、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。

トマト

トマトは水分を多く含んでいるので、暑いときにはジュースのかわりに冷たくして食べると、水分とビタミン類が同時に補給できます。

かぼちゃ

かぼちゃには、カロチンをはじめ、ビタミンCや食物せんいがたくさんふくまれています。

かぼちゃのビタミンCは保存しても損失が少なく、長期保存ができるため冬場の大事な栄養補給になります。

なす

なすは、夏にとれるのでナツミ(夏実)ともいわれます。

なすは、くせがなく、いろいろな料理に使われます。

油をよく吸うので、炒め物や揚げ物に適しています。

ピーマン

夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンはビタミンAやビタミンCがたくさんふくまれています。

お肉といっしょに炒めたり、フライにして食べるとおいしいです。

今月の給食目標　「よい食べ方をしよう」

☆　よくかんで食べよう　☆　きめられた時間内で食べられるようにしよう

夏の王様　ゴーヤー

「ゴーヤー」は、「にがうり」ともよばれ独特のにがみがあります。

「ゴーヤー」は、ビタミンCがたくさんふくまれているので、夏の王様ともよばれます。

「ゴーヤーチャンプルー」は、ゴーヤーと豆腐や豚肉、ハム、卵などを炒めた沖縄の料理です。

ゴーヤーチップの作り方

給食に登場する「ゴーヤーチップ」の作り方を紹介します。

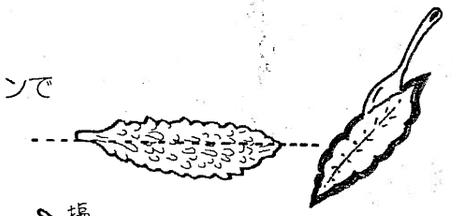
おやつやおつまみに・・・

（材　　料）

ゴーヤー　　１本　　小麦粉・かたくり粉　（からあげ粉をいれてもおいしいよ）

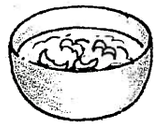
あげ油

（作　り　方）



1. ゴーヤーは、たて半分に切り、スプーンでわたと種をきれいにとります。
2. 3～5ミリ幅にスライスします。

3. ゴーヤーに塩をふり、塩もみします。



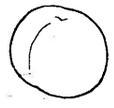
4・水で塩を洗い流し、水にさらしておきます。

5. 小麦粉とかたくり粉を混ぜあわせておきます。
6. 水気をふきとり、5の粉をつけてバラバラになるように油にいれからっと揚げます。

学習活動への県特産物の提供について

７月から８月にかけて、紀ノ川市を中心においしい「もも」が収穫されます。

今月は和歌山県より「もも」が学習教材として届きます。



おうちのひとといっしょによんでね！