

「食育」読み聞かせ資料

ちよこつと食通信



掲示用

No.237

令和5年7月発行

いろど やさい
彩り野菜たっぷり「ラタトウイユ」

7月 日()

今日の給食は、フランスの郷土料理「ラタトウイユ」です。夏野菜をオリーブオイルで炒めて、トマトで煮込んだ料理です。

この「ラタトウイユ」に使われている夏野菜は何かわかりますか。トマト、なす、ピーマン、(パプリカ)、ズッキーニです。色が濃くて彩り豊かな野菜ばかりですね。

野菜には、旬があり、この時期は一番栄養価が高く、身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜には、水分やカリウム、ビタミン類が豊富で、身体にこもった熱を冷ましてくれます。夏の暑い太陽の光をあびて育った夏野菜には栄養素が豊富です。

暑くて食欲が落ちるこの時期、不足しがちなカリウムやビタミン類を旬の夏野菜でおいしく補給して、夏ばてや熱中症を予防しましょう。

トマト



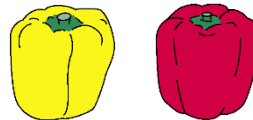
なす



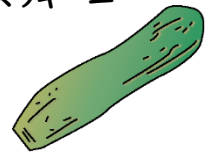
ピーマン



パプリカ



ズッキーニ



※カリウム: 血圧の調整、心臓の筋肉の伸び縮みなどの調整をします。

ビタミン類: ほかの栄養素の働きを助け、身体の機能を調整します。