

ぱくぱく通信



令和7年 夏休み号

大東市立深野中学校

栄養教諭 中川

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。
夏野菜を普段の食事に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

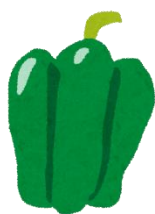
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



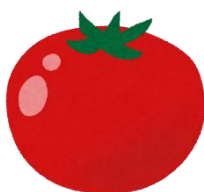
ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



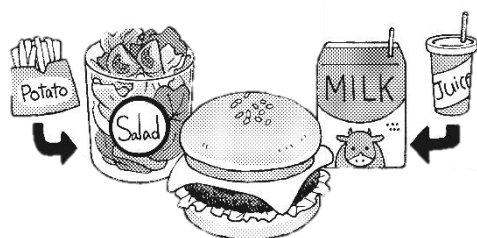
ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



ファストフードを 栄養バランスのよい食事に

ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。



【世界の食文化】 ガーナ



ガーナでは主食といえるものはいくつもあります。

日本のおもちに似たやわらかいフフ。材料はヤムイモ、キャッサバイモやプランテン(バナナの仲間)。細かくくだいて蒸したものを日本のもちつきのように、きねとうすを使って作ります。

フフより少し酸味があるのがバンクーやケンケ。材料は、発酵させたキャッサバイモやとうもろこしの粉で、それを練って作ります。バンクーは材料を発酵させるので少し酸味があります。そしてとうもろこしの粉で作るケンケは、それよりもっと酸っぱく感じます。長時間手間をかけて発酵、熟成させてから沸騰したお湯で茹でて作るからです。もちもちしてやわらかいフフやバンクー、ケンケは、いろいろな種類のスープにひたして食べたり、魚料理や肉料理と一緒に食べたりするのが一般的です。



フフ



プランテン



フフとスープ



バンクーとスープ



ケンケとスープ

鉄分がとれる！間食レシピ

豆乳きな粉プリン黒みつがけ

【材料】(カップ2個分)

- 豆乳(無調整)・・・1カップ
- 砂糖・・・・・・・・大さじ2
- きな粉・・・・・・・・大さじ2
- 粉ゼラチン・・・5g
- 黒みつ・・・・・・・・小さじ2



【作り方】

- ① 冷水20gに粉ゼラチンを振り入れてふやかす※。
- ② 鍋に豆乳、砂糖、きな粉を入れる。
- ③ かき混ぜながら中火で温める。時々かき混ぜる手を止め、細かい泡が出てきたら火を止め、①の粉ゼラチンを加えてとかす。
- ④ 粉ゼラチンがとけたら、器に流し入れる。粗熱がとれたら、ラップフィルムをして、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら、黒みつをかける。

※粉ゼラチンに水を入れるとだまになるので注意しましょう。粉ゼラチンは水でふやかさないタイプもあります。箱などに書かれている使い方をよく読んで使いましょう。

給食のレシピ紹介

韓国風ヤンニョムチキン

【材料】(1人前)

- | | |
|-----------------|------------------|
| 鶏肉(もも)・・・25g×3コ | 砂糖・・・・・・・・1.8g |
| 塩・・・・・・・・0.1g | みりん・・・・・・3.6g |
| こしょう・・・・0.01g | 濃口醤油・・・・1.2g |
| にんにく・・・・0.1g | 水・・・・・・・・・・3.7ml |
| かたくり粉・・・7g | ごま油・・・・・・1.6g |
| 揚げ油・・・・・・適量 | 青ねぎ・・・・・・3g |
| コチジャン・・・5.2g | 白ごま・・・・・・0.5g |
| トマトチャップ・・・5.2g | |

【作り方】

- ① 鶏肉は塩、こしょう、にんにく(みじん切り)で下味をつける。
- ② ①にかたくり粉をつけて160～170℃の油で揚げる。
- ③ フライパンに調味料、水を入れ、煮立たせて、青ねぎ(小口切り)、ごまを入れてタレを作る。
- ④ ②に③をかける。

