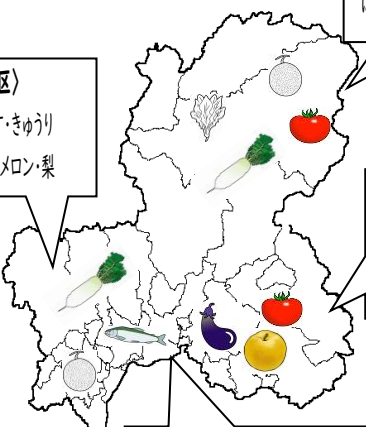


献立紹介 『夏野菜のけんちん汁』 （令和7年7月1日給食）	
〈材料 4人分〉 A { だし粉パック・・・ 2 パック 水・・・・・・・・ 900ml だいこん・・・・ 70g なす・・・・ 60g かぼちゃ・・・・ 70g ホールコーン・・・ 30g 油揚げ・・・・ 11g 淡口しょうゆ・・・ 大さじ1 濃口しょうゆ・・・ 小さじ2 木綿豆腐・・・・ 115g 昆布の角切り・・・ 3g 食塩・・・・ 1 摘み 葉ねぎ・・・・ 30g	〈作り方〉 ① 鍋に、A でだし汁をとる。 ② だいこん、なす=いちょう切り。 かぼちゃ=長さ2センチ、厚さ5ミリのスライス。 葉ねぎ=3ミリの小口切り。 油揚げ=油抜きして、千切り。 木綿豆腐=角切り。 昆布=さっと洗って戻す。戻し汁も使う。 ③ ①のだし汁にだいこんを加え煮えたら、なす、かぼちゃを加え、灰汁をとりながら煮る。 ④ ③に、油揚げ、調味料、ホールコーン、豆腐、昆布（戻し汁）を加え煮る。 ⑤ 食塩で味を整え、仕上げに葉ねぎを加える。

～夏野菜のパワーを知ろう～

不足しがちなビタミンを補給 ビタミンC・・・暑さに抵抗力をつける。 ビタミンB群・・・糖質や脂質をエネルギーにかえる。 カロテンやビタミンE・・・老化防止や抗酸化作用がある。 （ビタミンが豊富な夏野菜）     トマト ゴーヤ ピーマン かぼちゃ	バテ防止のペクチンが豊富 ペクチン・・・ヌルヌル、ネバネバした粘りの成分。 胃の粘膜を保護し、腸内環境を整え、食欲を増進する効果が期待できる。 （ペクチンが豊富な夏野菜）   おくら モロヘイヤ
水分補給の強い味方 夏の水分不足は、脱水症や熱中症の原因になります。水分をたっぷり含んだ夏野菜は、冷たいドリンクをがぶ飲みするより体によい。 （水分が豊富な夏野菜）    きゅうり トマト なす	岐阜県の夏の農作物 〈西濃地区〉 大根・なす・きゅうり 木曾三川メロン・梨 〈飛騨地区〉 トマト・すくなかぼちゃ・大根 ほうれん草・飛騨メロン・桃 〈東濃・美濃地区〉 大根・トマト なす・梨 〈岐阜地区〉 アユ・真桑うり・枝豆・十六さげ 

夏野菜には体を冷やす効果があると言われています。暑い夏を元気に過ごすためにも旬の野菜を毎日食べましょう。

