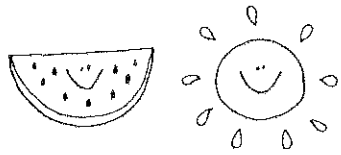


7月

きゅうしよくだより



梅雨が明け、夏も本番となります

この時期は急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。食欲の低下は、体力の低下につながりますので、さっぱり食べれるメニューにしてしっかり食事をして、十分な睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう！

トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。ご家庭でも色々な夏野菜を使ってお料理はいかがでしょうか？



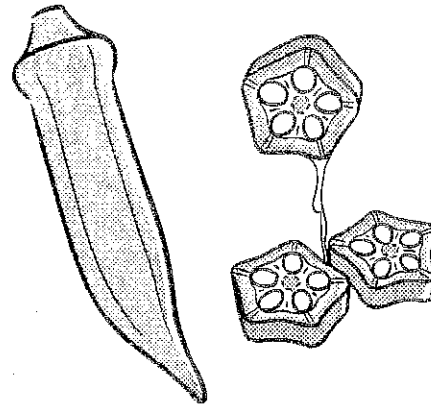
7月7日は七夕☆ 貝だくさんそうめんをつくらう



そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上に乗せた、貝だくさんそうめんがおすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や、卵やハム、ツナ、豆腐、肉などのたんぱく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくりま。星型に抜いた食材や、オクラを星に見立ててトッピングをすると、楽しく食べられます。

たのしくたべようニュース

ねばねばの夏野菜 **オクラ**

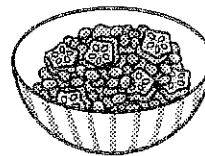


オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。

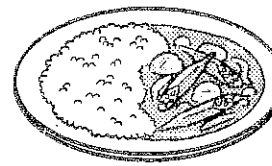
オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。

表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。

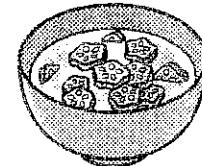
いろいろな料理でオクラを食べよう



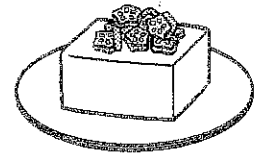
オクラ
納豆



オクラの
カレー



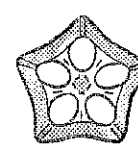
オクラの
みそ汁



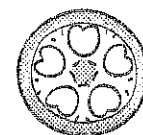
冷ややっこの
オクラのせ

星型だけじゃない オクラの切り口はさまざま

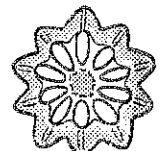
日本では切り口が五角形のオクラが広く栽培されていますが、沖縄の島オクラや八丈島の八丈オクラなどのように、丸い切り口の品種や六角形以上の品種もあります。



五角オクラ



丸オクラ



多角オクラ