



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成30年度
第3号
京都市教育委員会
平成30年6月発行



夏を乗り切る「酸味」のチカラ

梅雨のジメジメとした時期から、梅雨が明けて暑さを本格的に感じる時期です。

食欲が落ちたり、なかなか疲れがとれなかったりしていませんか。そんなときこそ、「酸味」のある料理をうまく取り入れて、暑さに負けない体を作りましょう。



なぜ「酸味」のあるものが良いの？

食欲アップ！

レモンやゆずなどの香りや、適度な酸味は、胃や腸を刺激して、食欲を増進させます。また、酸味のあるものは唾液や胃液がたくさん出て、消化が良くなります。



疲労回復に効果アリ！

酸味のあるレモンやゆずなどのかんきつ類には、**クエン酸**が含まれています。栄養素を体内でエネルギーに変えるはたらきや、疲れのもとである乳酸を分解するはたらきがあります。

腸内環境を整える！

酢は発酵食品なので、整腸作用があります。腸内の悪玉菌を減らし、腸内環境を整えるはたらきがあります。



旬の食材紹介

トマト



夏の太陽をたっぷり浴びた、鮮やかな色がきれいです。このトマトの赤い色は「**リコピン**」といって、抗酸化作用があるとされています。また、免疫力を高めたり体の調子を整えたりする**ビタミンA**や**C**を多く含んでいます。

トマトのおいしさの秘密は「**グルタミン酸**」です。これは和食のだしの基本となる昆布などの「うま味」成分で、トマトにも多く含まれています。

7/4(水)
に
登場します！



あじ 鱈のトマトおろしかけ

食育クイズ



夏に旬を迎えるトマトは、ある野菜の仲間です。どの野菜の仲間でしょうか？

- ① かぼちゃ
- ② ナス
- ③ キャベツ

答え ② ナス トマトは「蕃茄(ばんか)」や「赤ナス」という和名がついているナスの仲間です。日本には江戸時代に伝わったと言われており、もともとは観賞用だったそうです。今ではたくさんの品種のトマトが食べられています。他にも「じゃがいも」や「ピーマン」なども同じナス科の野菜です。