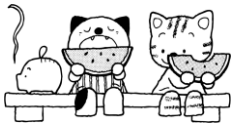
令和７年度



夏の食事

上尾市教育委員会
上尾市学校給食栄養士研究会

今年度の四季の食事は『旬の野菜を食べよう』をテーマに、食に関する情報をお届けします。

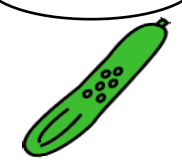
今は、栽培や輸送の技術が進化して、さまざまな食材を１年中いつでもおいしく食べることができます。しかし、食材には『旬』があります。『旬』とは、野菜や果物、魚などが最もおいしくて栄養もたっぷりと含まれる時期をいいます。

今回は、夏が旬の『夏野菜』についてお知らせします。

夏が旬（しゅん）の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜は、一般的に色鮮やかで水分量が多いため、水分補給や、熱くなった体を冷やす効果があります。また、暑い夏場を乗り切る力強い野菜がたくさんあります。ぜひ、毎日の食事に摂り入れましょう。

きゅうり



約95%が水分で、体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含みます。

ゴーヤ

特徴的な苦みがあり、ビタミンCが豊富で、肌の健康を保ちます。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えます。

なす

紫色の皮には『ナスニン』という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。

枝豆

大豆が熟す前の若い豆を食べます。たんぱく質やカルシウムを多く含みます。

トマト

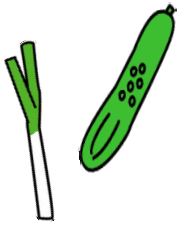
赤い色素成分の『リコピン』と、うま味成分の『グルタミン酸』を多く含みます。

ピーマン

独特な苦みがあり、ビタミンCや『カロテン』を多く含みます。

作ってみよう！給食レシピ

～きゅうりとひき肉の炒め物～



【材料】　４人分

炒め油		４ｇ
根しょうが		1.2ｇ
長ねぎ		１２ｇ
豚ひき肉		４０ｇ
きゅうり		１２０ｇ
①	食塩	１ｇ
	豆板醤	0.6ｇ
	こいくち醤油	4.8ｇ
	清酒	2.4ｇ
	上白糖	1.4ｇ
②	片栗粉	0.8ｇ
	水	1.6ｇ
③	ごま油	1.2ｇ

【作り方】

1　野菜はよく洗い、切る。
　根しょうが…みじん切り
　長ねぎ…みじん切り　きゅうり…縦半分斜め切り
2　フライパンに油をひき、根しょうが・長ねぎを炒める。
3　香りが出たら豚ひき肉を炒める。
4　きゅうりを入れ炒め①を入れて味付けする。
5　水で溶いた片栗粉(②)でとろみをつけ、ごま油(③)を加える。