

毎月19日は「食育の日」です！

～みんなのできることから取り組みましょう～

☆夏野菜レシピ☆

暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすくなります。夏に旬を迎える食材を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。今回は、夏野菜を使用したレシピを紹介します。

旬の食材 ピーマン

ピーマンに含まれるβカロテンは、体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは、鼻やのど、消化器などの粘膜を正常に保ち、細菌の感染や乾燥を防ぐ働きがあります。

ピーマンのツナチーズ焼き

材料 4人分

ピーマン…6個(180g)
ツナ缶(油漬け)…1缶(70g)
マヨネーズ…大さじ1と1/2
ブラックペッパー…少々
ピザ用チーズ…100g

作り方

- ①ピーマンは、縦半分に切り、種を除く。
- ②ツナは、汁をよくきり、マヨネーズとブラックペッパーを加えて混ぜ合わせる。
- ③ピーマンに②とピザ用チーズをのせる。
- ④③をトースターで、チーズに焼き目が付くまで5～7分焼く。

旬の食材 トマト

トマトには、「グルタミン酸」という、うま味成分が含まれています。生で食べたり、加熱してソースや煮込み料理にしたりと、調理方法を工夫できる万能な野菜です。

旬の食材 なす

なすに含まれる食物せんいは、腸内環境を整える働きがあります。食物せんいは、不足しがちな栄養素のため、意識してとりたい栄養素のひとつです。

旬の食材 ズッキーニ

ズッキーニは、かぼちゃの仲間で、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、コラーゲンの合成に関わり、筋肉や骨、皮ふの健康維持に役立ちます。

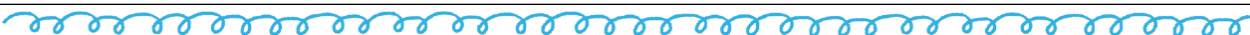
夏野菜のラタトゥイユ

材料 4人分

ベーコン…ハーフ4枚(40g) オリーブ油…適量
トマト…中2個(400g) ケチャップ…大1強
ズッキーニ…中1本(200g) 中濃ソース…大1弱
なす…1本(80g) 顆粒コンソメ
たまねぎ…中1/2個(90g) …小1と1/2
赤パプリカ…1/3個(50g) 塩…小1/3
黄パプリカ…1/3個(50g) コショウ…少々
にんにくチューブ…2cm

作り方

- ①ベーコン、野菜は全て1.5cm角に切る。
- ②オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ③たまねぎが透き通ってきたら、トマト以外の野菜を加える。
- ④全体に火が通ったら、トマト、調味料を入れてさらに炒める。
- ⑤トマトの形が少し残る程度で火を止める。
- ⑥器に盛りつけて、パセリを散らしたら完成。



盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。

