

【今月のめあて いろいろな料理について知ろう】

めあてに沿った献立 ごはん・牛乳・牛肉とトマトの夏ごはん

・めひかりのから揚げ・ヨーグルト 5日（火）

「夏野菜たっぷり献立」

愛知県は、野菜などの農産物をととてもたくさん作っています。しかし、愛知県の人々は、野菜を食べる量がとても少ないと言われています。みなさん、もったいないと思いませんか。

野菜は、体の調子を整えるものになる食品で、1日に5皿以上の野菜料理を食べるとよいと言われています。そのためには、朝ごはんでもしっかり野菜を食べる習慣をつけましょう。

牛肉とトマトの夏ごはんには、にんじん・たまねぎ・なす・トマト・えだまめ・にんにくが入っています。牛肉と野菜をいためてトマトケチャップで味付けしてあるので野菜がおいしく食べられます。

夏が旬の野菜には、ビタミン類を始め無機質（ミネラル）や水分がたくさん含まれており、熱中症の予防にもなります。ここでクイズです。

5日の献立に使われる野菜です。この中で夏が旬の野菜を4つ選びましょう。

にんじん	たまねぎ	なす	トマト	えだまめ	にんにく
					

夏野菜の豆知識

なす

水分が多く、体の余分な熱を冷ます。太陽の光が強い方がよく育つ。

牛肉とトマトの夏ごはん
ベジタブルカレー

トマト

リコピンという赤い色の成分が強すぎる太陽の光から肌を守る。

牛肉とトマトの夏ごはん
ベジタブルカレー

えだまめ

野菜の中では体をつくるもとになるたんぱく質が多い。

牛肉とトマトの夏ごはん

とうがん

愛知県で多く生産される野菜。冬の瓜と漢字で書く通り、夏に収穫したものが冬まで保存できる。

とうがん汁

かぼちゃ

メキシコが原産の野菜。同じ夏野菜のズッキーニは、かぼちゃの仲間の野菜。

ワンタン入りかぼちゃ汁

にら

東アジア原産で、3000年以上前の古い時代からある野菜。

台湾ラーメンスープ

にんにく

牛肉とトマトの夏ごはん、チキンとトマトのスパゲティ、肉どんぶり など

ビタミンB1が多く含まれ、夏バテ予防によい食品。独特の香りには、食欲増進効果がある。



