

食育だより

令和4年7月19日
3号
碧南市教育委員会

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

もうすぐ楽しい夏休みが始まります。毎日、暑い日が続いていますが、体がだるい・食欲がないなど、夏バテの症状がでていないでしょうか。夏バテを予防する食材を上手に取り入れて、夏休みを元気に過ごせるようにしましょう。

夏バテ対策！食べ物から元気をもらおう！



夏が旬の野菜・果物

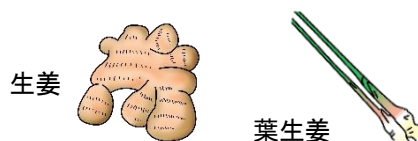
- ・水分をたくさん含む野菜や果物が多く、汗をかいて不足した水分を補給するのに役立ちます。
- ・ビタミンCを代表とするビタミン類や、カリウム・マグネシウムなどのミネラルをたっぷり含みます。



香りの強い野菜



香り成分「アリシン」は、不足すると疲れやすくなる「ビタミンB1」の吸収を助けます。



香り成分「シネオール」は、食欲増進の作用があります。

酸っぱい食べ物



酸味のもとである「クエン酸」は、汗をかくと不足しやすいミネラルの吸収を高めたり、胃の働きを促進したりします。



夏におすすめ！碧南の「葉生姜」

碧南市は、愛知県で一番の葉生姜の産地です。葉生姜は、生姜を若いうちに収穫したもので、葉をつけたまま出荷します。爽やかな辛みとみずみずしさがあり、生姜と比べると辛みがやさしく、生でそのままかじってもおいしいです。碧南市では、生のまま酢みそをつけて食べるのが、昔からの食べ方です。



葉生姜の収穫～出荷までの様子

1. 収穫



出荷の時間に合わせて、真夜中に手作業で収穫します。

2. 洗浄



ブラシがついた機械を使って、きれいに洗います。

3. 選別



重さを量りながら、選別していきます。

4. 袋詰め



葉生姜専用の袋に入れます。

5. 葉を切りそろえる



詰める箱と同じ長さに切れるように調整したカッターを使います。

6. 箱に詰めて、出荷する



トラックで愛知県内だけでなく静岡県や岐阜県へも出荷されます。



「葉生姜のふりかけ」

7月の給食では、碧南市産の葉生姜を使って「葉生姜のふりかけ」を提供しました。暑さで食欲がなくなる夏でも、ご飯がすすむ味付けです。ご家庭でも、旬の葉生姜を味わってみてください。

<材料 4人分>

葉生姜	10g
ツナ缶	40g
しらす干し	30g
たまねぎ	60g
青じそ	4枚
とうもろこし缶	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

<作り方>

- ①葉生姜はみじん切り、たまねぎは5mm角切り、青じそは細切りにする。
- ②しらす干しに酒を振り、よく炒る。
- ③たまねぎ、ツナを入れて炒める。
- ④とうもろこし、砂糖、しょうゆ、みりんを入れてよく炒める。
- ⑤葉生姜を入れる。
- ⑥青じそを入れて仕上げる。