

毎月19日は食育の日

栄養だより

テーマ



野菜や魚には、食べ頃の時期があり、「旬(しゅん)」とよばれます。「最も味の良い時期」であり、栄養価も他の時期より高くなります。旬のものを食べることは、日本特有である四季の変化を感じることもできます。また、地域でとれたものを食べることは「地産地消」といい、身近な場所から新鮮な食材を手に入れることができます。また、地元の食材が加工された商品は、食品ロスにもつながるなど、環境にやさしいことがいっぱいです。

夏が旬のたべもの

主な泉州地域産

【やさい】 トマト・枝豆・なす・モロヘイヤ・きゅうり
ピーマン・パプリカ・冬瓜・空心菜・みょうが・ゴーヤ
おくら・しそ・ズッキーニ・とうもろこしなど
【さかな】 あじ・あなご・うなぎ・たこなど



地産地消のメリット

- ✓ 生産者や産地を確認でき、安心感が得られる
- ✓ 新鮮な食材を手に入れることができる
- ✓ 輸送のコストがおさえられ、CO2削減で環境にやさしい
- ✓ 地域の食材を活用することで、食文化の伝統の継承につながる
- ✓ 地元の食材の加工品は、食品ロスにもつながる



野菜バリバリ

水なすと泉州玉ねぎのラタトゥユ



<作り方>
 ①水なすは一口大に切り、水にさらす。
 ②パプリカ、ピーマンは一口大に切る。トマト、玉ねぎはざく切りにする。
 ③にんにくはみじん切りにする。
 ④鍋にオリーブ油を入れ、③を弱火で炒める。
 ⑤クッキングペーパーで水気をとった①と②を中火で炒める。
 ⑥⑤に酒、塩を加え、弱火で煮込む。
 ⑦柔らかくなったなら、ケチャップ、しょうゆで調味する。

材料 (2人分)	
パプリカ	30g
ピーマン	30g
水ナス	180g
たまねぎ	60g
トマト	80g
にんにく	1/2かけ
酒	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
塩	0.5g
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.5g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.9g
野菜使用量	160g



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会 ※和歌山・徳島・高松・香川・岡山・広島・福岡・愛媛・高知・徳島・香川・和歌山・豊後野市・相模野市・豊後野市・徳島野市・岡山野市・福岡野市・大分野市・大分野市・大分野市・大分野市・大分野市・大分野市・大分野市・大分野市

夏バテ予防のポイント

麺類だけで済ませずに、必ずタンパク質（肉・魚・卵・豆腐など）と野菜も一緒にとりましょう。

