



令和7年度食育だより 8月号

旬のものを食べよう！

今は一年中、食べたい物を手に入れることが出来ますが、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節『旬』があります。

<旬の野菜を食べるとどんな良いことがあるの？>

旬の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高いと言われておりその季節の健康作りにも役立ちます。冬野菜には体を温める効果があり、今が旬の夏野菜には体を冷やす効果があります。夏野菜は、水分をたっぷり含んでいて、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル、食物繊維がいっぱいです。食卓に上手にとりいれてみましょう。

★今が旬の夏野菜

きゅうり

体を冷やす効果があります。ほとんどが水分ですが、その水分が利尿効果を発揮して手足のむくみなどを解消します。



ピーマン

ビタミン類が豊富。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。



トマト

独特の甘酸さと、鮮やかな赤色が食欲をそそります。ビタミンCやカロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



かぼちゃ

かぼちゃに多いカロチンは、粘膜を丈夫にして風邪に対する抵抗力に効果があります。



なす

体を冷やす効果があります。アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。



とうもろこし

強い甘味が特徴の野菜です。疲労回復に効果があり、食物繊維も豊富です。



「サーターアンダギー」は、沖縄の郷土料理です。沖縄では、「砂糖」はサーター、「油」はアンダ、「揚げる」はアギーと言います。琉球王朝時代に中国からの使者を歓待したときのメニューの中でデザート的に作られたものと言われています。単純で素朴な味わいが何処か懐かしい気分してくれます。

サーターアンダギーの作り方：約8個分

材 料：小麦粉 大さじ10 黒砂糖 大さじ5
塩 少々 ベーキングパウダー 小さじ1/6
サラダ油 小さじ1 卵 1個 揚げ油 適量

作り方：①ボールに卵を割り入れ、黒砂糖、塩を入れよく混ぜて、サラダ油を入れる。
②①に小麦粉とベーキングパウダーを入れ混ぜる。
③30分から1時間程度、生地を休ませる。
④③の生地を手で粉を付けてピンポン玉くらい大きめに丸め、160℃前後の弱火でゆっくり揚げる。