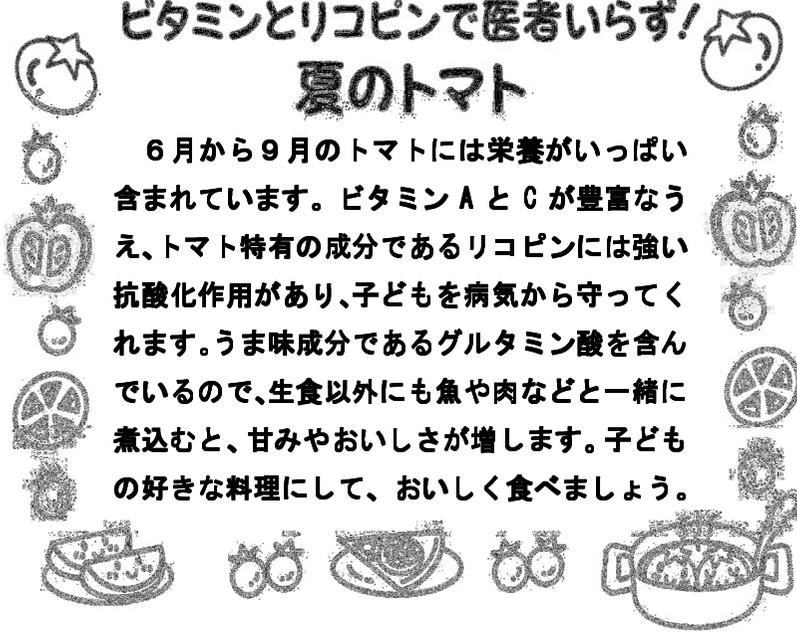


☆Kitchen letter☆

2020年7月 栄養士 中山 綾佳

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

6月から9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

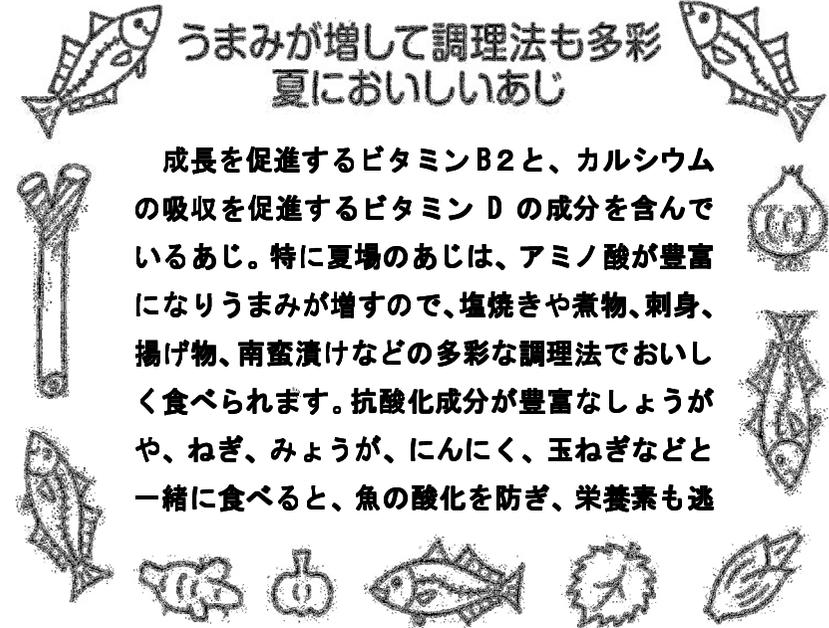


七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消火のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べる時は、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にピッタリです。

うまみが増して調理法も多彩 夏に美味しいあじ

成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に夏場のあじは、アミノ酸が豊富になりうまみが増すので、塩焼きや煮物、刺身、揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。抗酸化成分が豊富なしょうがや、ねぎ、みょうが、にんにく、玉ねぎなどと一緒に食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに!

