



給食だより 8月号

令和8年 8月
港区保育課

夏が旬の野菜を食べましょう

夏が旬の野菜は、強い日差しを受け育つ中で、紫外線等により生じる活性酸素※から自分の細胞を守るために、抗酸化成分を作り、蓄えています。今回は、抗酸化成分に注目して紹介します。

夏が旬の野菜とは、

トマト、すいか、茄子、胡瓜、ピーマン、かぼちゃ、おくら、とうもろこし、枝豆、冬瓜、ズッキーニ、ゴーヤ、モロヘイヤ、ししとう、みょうが、いんげん等



人の体は、活性酸素から身を守るために防御する働きがありますが、抗酸化成分は、この働きに関係しており、食品から摂ることにより、その一部は消化・吸収されて血液や組織に運ばれ、体内で活性酸素の働きを抑える抗酸化作用に関わります。

野菜に含まれる抗酸化成分の例

トマト・すいかの赤色 :リコピン 油と一緒に食べると吸収率が高まる。

茄子の紫色 :ナスニン 水に溶けるので水につけすぎない、油と熱に強い。

ピーマン、かぼちゃ、おくら、モロヘイヤ :β-カロテン 油と一緒に食べると吸収率が高まる。

この他、ビタミン A、C、E などがあります。

※活性酸素とは、大気中の酸素が変化して反応が過敏になった化合物で、体内で善玉として働く一方、過剰に生産されると悪玉としても働き、増えすぎると体の防護力とのバランスが崩れ、細胞や成分を傷つけることがあります。呼吸によって取り込まれた酸素の一部から、自然に生産されますが、紫外線、喫煙、ストレス、過度の運動、環境汚染等によって増加します。



給食の一品から

夏野菜のカレーライス ～ルーを手作りしてみよう～バター不使用

材料	4 人分 (g)	準備
白米	180g	ご飯を炊いておく。
A 鶏もも肉	80g	肉・野菜は食べやすい大きさに切る。 
玉ねぎ	1/2 個	
人参	1/3 本	
ズッキーニ	1/3 本	
赤パプリカ	1/6 個	
南瓜	1/12 個	
B セロリ	1 片	野菜は全てみじん切りにする。
生姜	小さじ 1	
にんにく	1 片	
油	小さじ 1	
C 塩	少々	リンゴをすりおろし調味料と合わせておく。 
こしょう	少々	
ケチャップ	小さじ 1	
醤油	小さじ 1	
中濃ソース	小さじ 1	
りんご	1/8 個	
ルー		油と小麦粉を弱火にかけ、だまがなくなり、色がつくまで弱火で混ぜカレー粉を加える。（小麦粉を米粉に変えても作れます）
小麦粉	大さじ 2	
油	大さじ 1	
カレー粉	小さじ 1/5	
だし汁		鍋に材料を全て入れ中火で煮る。30 分程煮て、ざるなどにあげ、汁を取り出す。
手羽先（だし用）	1 本	
生姜	1 片	
水	400g	

- 1 だし汁をとっておく。ご飯を炊いておく。
- 2 鍋に B を入れ、A 玉ねぎ、人参、肉を炒める。だし汁を加え、A ズッキーニ、赤パプリカ、南瓜を加えて柔らかくなったら、C と、ルーを加えて味を調える。
- 3 皿にご飯とカレーを盛り付ける。

「風土と食の恵み」

私たちには、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然から、海や山や大地から、採れる素材の恵みを、生かし育み、感謝して、受け継いできた食文化があります。



この時期は、稲の葉が光合成により作った栄養を穂に送り、大きくなっていきます。晴天が続き、光合成量が大きくなると、おいしいお米ができます。

しかし、夜になって25度以下に温度が下がらないと、熱を逃がす発汗作用のほうに体力がとられてしまい、お米を太らすほうにエネルギーを回すことができなくなってしまうため、お米粒が太ることができず、収穫量に影響がでます。

写真) 庄内の田んぼから

田んぼの多面的機能

生物多様性を保全する機能

農業を安定的に行うことは、将来の食料生産の機能を保つために必要な、植物が持つ遺伝資源が、保全される働きにもつながります。

農業が自然と調和しながら行われていることで、野生動物との共存関係ができあがり、多様な生物のすみかともなり、生物を保全する働きがあります。

田んぼの食物連鎖

水が張られた田んぼには、堆肥(たいひ)などの有機物を分解する微生物が繁殖します。その微生物を小魚が食べ、その小魚を水鳥が食べる、そのような食物連鎖により、多くの生きものが集まり、つながって生きています。大雨の際には、一時的に水をためて地域を守っています。



出所) 農林水産省 HP