



食育だより



2026年8月

野菜の「旬(しゅん)」を知りましょう♪

「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節のことです。旬の時期には味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。今はハウス栽培などで一年中出回っているものもありますが、「旬」を知って自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。



(参考: HP農林水産省 中国四国農政局)

夏野菜を食べよう♪

「トマト」



トマトに含まれる「リコピン」は、疲労回復に役立ち、夏バテ防止に効果的な栄養素です。積極的に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

(参考: HP日本気象協会)

夏バテ防止レシピ!!

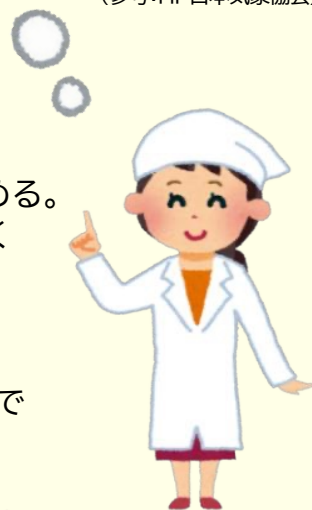
ひき肉とトマトのハヤシライス

【材料(作りやすい分量)】

ごはん	おこみの量
合挽肉	200g
玉ねぎ	200g(中1個)
人参	50g(中1/3本)
トマト	100g(中1/2個)
油	大さじ1
ハヤシルウ	140g(約1箱)
水	650cc

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りする。
- ②鍋に油を熱し①を加えて炒め、合挽肉を加えてさらに炒める。
- ③②に水を加え、沸騰したらあくを取り、具材がやわらかくなるまで中火で煮込む。
- ④いったん火を止めて、ルウを割り入れて溶かす。
- ⑤再び弱火にかけ時々かき混ぜながら煮込む。
- ⑥⑤に1cm程の角切りにしたトマトを加え、とろみがつくまで2～3分煮込む。
- ⑦器にごはんを盛り、⑥のハヤシソースをかける。



編集/発行

～食文化の未来を考える～
株式会社アイコーメディカル