

食育だより



7月 no. 4

小鹿野高校

もうすぐ夏休みですね！

一日の計画を立てて規則正しい生活をするように心がけましょう。

食事も一日に、3食きちんととるようにしてください。

1. 夏の代表的な野菜



夏の代表的な野菜の1つであるトマトには、とりすぎた水分を体の外に出してくれるカリウムがたくさん入っています。また「リコピン」が多く、ビタミンCも入っているので、紫外線で焼けた肌にもうれしい野菜です。

このように、トマトにはたくさんの栄養素が入っているため、「トマトを食べると健康によく、医者に行く必要がなくなる。だから、医者が青くなる」と昔からいわれています。トマトが日本に伝わってきたのは江戸時代といわれていて、最初は見るときの植物だったそうです。

トマトはサラダにして生で食べてもおいしい野菜ですが、ミートソースなどのソースやスープに入れてもおいしく食べることができます。

2. 飲み物と食中毒



人の皮膚や口の中などには、さまざまな細菌（常在細菌）がいます。

普段は人に害はありませんが、数が増えすぎると、問題を起こす場合があります。ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物の中に、口の中の細菌が入り込みます。直接口をつけた飲みかけの飲料は、温度が上がると急激に細菌が増えて、食中毒を起こすこともあります。

暑い時期、飲みかけの飲料を炎天下に置かなければならない時は、ペットボトルに直接、口をつけて飲むのではなく、コップに入れて飲むようにしましょう。また、日陰やクーラーボックスに入れるなどの工夫も大切です。そして、なるべく早く飲み終えるようにしましょう。

★簡単レシピ★ベーコントマトエッグ



<材料>・卵・ミニトマト・塩・水・ベーコン

1. 小器に、ベーコンと卵ミニトマトを切って入れ、黄身を串でさしておく。
2. 塩を加え500Wの電子レンジで1分10秒加熱するとできあがり！