



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。



ほのかに苦みのある野菜が多くあるよ。 えんどうまめ しんたまねぎ たけのこ なのはな アスパラガス はる 3~5月頃	みずみずしくて体を冷やす効果があると言われる野菜が多くあるよ。 きゅうり なす えだまめ ピーマン とうもろこし トマト なつ 6~8月頃
体をあたためる効果があると言われる野菜が多くあるよ。 ブロッコリー ほうれんそう はくさい だいこん れんこん ふゆ 12~2月頃	冬にそなえて体にエネルギーをたくわえる野菜が多くあるよ。 かぼちゃ ごぼう にんじん さつまいも きのこ あき 9~11月頃

(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。

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。



(参考: HP日本気象協会)



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

監修

香芝市教育委員会