

7月の献立

今月の食材【オクラ】

オクラは和食に使われることが多く、日本に古くからある野菜と思われるかもしれないが、実はアフリカ原産の野菜である。日本では昭和になってから、食卓に上るようになった。暑さに強いことから様々な国で栽培され、スープやカレーの材料として広く食べられている。日本の旬は6～9月。



栄養

オクラは茹でてでも、栄養素が比較的失われにくいところが特徴です！

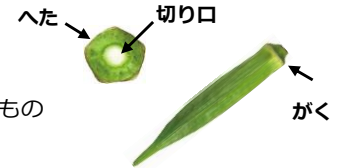
βカロテン：体内でビタミンAに変換される。目や皮膚、粘膜の健康を保ち、免疫力を維持する働きがある。

カリウム：体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ解消に役立つ。

食物繊維：オクラのネバネバの正体。お腹の調子を整え、コレステロールの吸収を抑える働きがある。

この他にもカルシウム・鉄・葉酸などさまざまな栄養素を含んでいます！

おいしいオクラの選び方



- ・ 緑色が鮮やかで、切り口が変色していないもの
- ・ 全体的にうぶ毛がびっしり付いているもの
- ・ へたが黒ずんでいないもの
- ・ 7～8cm長さの中小サイズのもの(大きく育ちすぎると食感が硬くなる)

オクラの下ごしらえ



- ①水洗いしたオクラをまな板に置き、全体に塩をまぶしてまな板に軽くこすりつけるようにコロコロと転がす（オクラのうぶ毛が取れる）
 - ②沸騰した湯で1分ほど茹でる
 - ③ザルにとって、へたを切り落とす
- ★茹で時間が短ければシャキシャキ、長ければとろりとした食感になります
 ★噛む力や飲み込む力に不安のある方には、柔らかくなるまで茹でてから小さく刻むようにしましょう
 ★長く茹でる、揚げる、電子レンジで加熱する場合は、切込みや爪楊枝などで穴を開けておくと破裂を防ぐことができます

おすすめの食べ方

今月の給食に登場する夏野菜カレーもおすすです！







◆油と一緒に！

・オクラに含まれるβカロテンは油と一緒に食べることで吸収率が上がる（おすすめ食材）オリーブオイル、ごま油、ごま、豚肉、チーズなど

◆汁物に入れる！

・ネバネバ成分の食物繊維は水に溶けやすいため、スープや味噌汁など汁ごと食べる料理にすると、栄養を無駄なく摂ることができる
 ・オクラを刻んで汁物に入れると、自然なとろみが付いて食べやすくなる

		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)
		ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(人参 いんげん) 冬瓜の海老あんかけ 味噌汁(玉葱 三つ葉) りんごケーキ	ご飯 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐 長ネギ 油揚げ) ストロベリーゼリー	ご飯 鱈の漬け焼き 付合せ(もやし 人参) 切干大根のサラダ 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) キャロット蒸しパン
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
ご飯 松風焼き 付合せ(いんげん) キャベツのおかか和え すまし汁(とろろ昆布 ネギ) 青りんごゼリー	ご飯 揚げ鶏のおろしだれ 付合せ(オクラ トマト) 春雨サラダ 味噌汁(豆腐 えのき) フルーツポンチ 	ロールパン ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草 コーン) パンナコッタ	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(南瓜) ひじきの五目煮 味噌汁(玉葱 油揚げ 三つ葉)	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(サニーレタス) スパゲティサラダ 味噌汁(もやし わかめ ネギ)
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(キャベツ 人参) トマトとオクラのサラダ 味噌汁(わかめ 玉葱) パウムクーヘン	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草ののり和え ニラ卵スープ	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(人参 ブロッコリー) 五色和え 味噌汁(玉葱 大根 油揚げ) パン	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 付合せ(いんげん コーン) じゃがいもの三杯酢 すまし汁(えのき かまぼこ 三つ葉) 角切りももゼリー	夏野菜カレー じゃこサラダ みかんとりんごのヨーグルト和え
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
海の日 	ご飯 魚のおろし煮 付合せ(ほうれん草 人参) 胡瓜の小町和え 味噌汁(南瓜 いんげん)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(リーフレタス) いんげんの酢味噌和え すまし汁(冬瓜 三つ葉) ココアマドレーヌ	くろロールパン ミートボール野菜ソース 付合せ(粉ふき芋) 大根とツナのサラダ コンソメスープ(ほうれん草 えのき) かぼちゃプリン	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ コロコロサラダ 味噌汁(わかめ キャベツ)
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 いんげん) ブロッコリーの和え物 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)	ご飯 スパニッシュオムレツ 付合せ(カリフラワー) グリーンサラダ 豆腐のスープ カップヨーグルト	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(トマト ブロッコリー) もやしの中華サラダ 中華スープ(人参 玉葱) レーズン蒸しパン	ご飯 豚肉のカレー焼き マカロニサラダ 味噌汁(なめこ わかめ ネギ)	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(オクラ) 茄子とピーマンの煮浸し すまし汁(ほうれん草 えのき) カスタードプリン



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

