



給食だより

第 115号 2025年6,7月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。
暖かいというよりも暑い時期が続いており、梅雨が近づいていま
すね。自律神経も乱れやすく、体調を崩しやすい季節でもありま
す。バランスの良い食事を意識し、私と一緒に体調管理を行いま
しょう。

『ズッキーニ』について



1, ズッキーニとは

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属の一年生の果菜で、見た目が胡瓜に似ていますが、ペポカボチャの分類です。よく見かけるのは緑色のズッキーニですが、緑果種と黄果種があります。夏野菜のひとつで、一般のカボチャよりもエネルギー量が低く、水分が多いことが特徴です。生でも加熱しても美味しく食べられるため、普段の料理に取り入れたいですね。名前の由来はイタリア語で「小さなかぼちゃ」からきているようです。

2, ズッキーニの栄養

ズッキーニには、ビタミンBやC等のビタミン群、βカロテン、カリウム、マグネシウム、食物繊維といった栄養素が含まれています。カリウムやマグネシウムは汗をたくさんかくことで不足しやすいミネラルであり、水分を多く含むズッキーニは夏バテの予防に適していますね。βカロテンは、色素に含まれる栄養素であり、ビタミンAに変換して、皮膚や粘膜を丈夫にしたりする働きをもちます。

3, おいしいズッキーニの選び方は？

ズッキーニの選び方についてご紹介します。ポイントは、「太さ」「皮の艶感」「へたの切口」「大きさ」等になります。太さが均一で、太すぎないものが好ましいです。艶感は光沢がありハリのあるものを選びましょう。へたの切口は、みずみずしいものが良いですね。大きさは大きすぎないものを選びましょう。

スーパーマーケット等で、より良いズッキーニを選んで美味しくいただいでくださいね。

レシピ

○ズッキーニのチーズ焼(2人分)

材料:	ズッキーニ	1本(160g)
	じゃが芋	中2個
	お好みでひき肉	100g
	マヨネーズ	大さじ1
	コンソメ	小さじ1.5
	塩コショウ	少々
	ピザ用チーズ	お好みで



- 作り方:
- ①じゃが芋は皮をむき、0.5cm程の輪切りにする。その後、水につけておく。ズッキーニもじゃが芋と同じよう輪切りにする。
 - ②耐熱ボウルを用意し、①のじゃが芋を電子レンジで500W7分加熱。フライパンでズッキーニとひき肉を炒める。塩コショウをかけ、ひき肉に火が通ったら、じゃが芋とあわせ、耐熱皿に入れる。
 - ③コンソメとマヨネーズを混ぜ、②の耐熱皿に入れ、食材と混ぜる。その上にお好みの量のチーズをのせる。
 - ④トースター(4分程)やオーブン(200度6分程)でチーズに焦げ目がつく程度焼き、完成。

コメント: 今回はズッキーニを使用したレシピを紹介しました。そのまま焼いて食べるのもおいしいですが、チーズと一緒に食べてみてください。エネルギー制限されている方は、チーズのかけすぎ注意です！ひき肉は、ツナにしてもよいのでアレンジしてみてください。

1人分栄養量: エネルギー337kcal、塩分2.3g

※ピザ用チーズ60gで計算

