



みえの郷給食だより

【 ネバネバ食材で健康パワーアップ 】

2026年7月号



旬



オクラ

コレステロール値や血糖値の上昇を抑え
胃の粘膜を保護し整腸作用などの働きがある
他にも抗酸化作用のあるβ-カロテンや
カリウム、カルシウムなどが多く含まれる

旬



モロヘイヤ

「王様の野菜」と呼ばれ栄養たっぷり！
β-カロテンの含有量はトップクラス
胃を保護する栄養素が豊富で、血糖値の
上昇抑制や高血圧予防に効果的



なめこ

腸の調子を整え、免疫機能を高める



やまのいも

ネバネバ成分のマンナンが胃の粘膜を保護し
消化・吸収を助けてくれる



納豆

ナットウキナーゼという血栓溶解酵素が
含まれており、ビタミンB1、E、K
たんぱく質、食物繊維が豊富



めかぶ、もずく

免疫細胞を活性化させる働きが期待される
カルシウム、ヨウ素、食物繊維が豊富

【 効能 】

- ・整腸作用があり、便秘や下痢に効果的
- ・胃の粘膜保護や炎症を予防
- ・血糖値の上昇を抑える
- ・コレステロール値の上昇を抑える
- ・ナトリウム排泄効果があり、高血圧を予防
- ・のど越しが良く、食欲がない時でも食べやすい

ネバネバサラダの冷やしうどん

〈材料〉2人分

- ・冷凍うどん…2袋
- ・オクラ…3本
- ・納豆…1パック
- ・めかぶ…1パック
- ・長いも…1/3本
- ・めんつゆ …80cc
(2倍濃縮)
- ・水 ……160cc

簡単で美味しい！
暑い日におすすめ



〈作り方〉

- ①冷凍うどんは茹で、水洗いして器に盛る
- ②オクラは茹でてから5mm幅に輪切りする
- ③納豆とめかぶは付属のタレで混ぜておく
- ④長いもは皮をむき、すりおろす
- ⑤めんつゆと水を合わせておく
- ⑥うどんの上に②、③、④を乗せ
めんつゆをかけたら完成

6月の行事食

御一日献立



7月の食ひろば



手作りの「コーヒーゼリーパフェ」を
召し上がっていただきました。

