

給食だより 7月

足立区立西保木間小学校
校長 出水 典克
栄養士 碓谷 希

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。

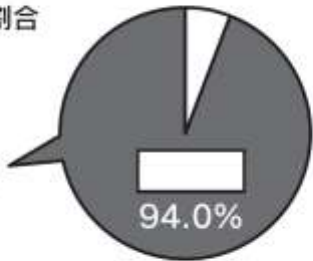
暑さに負けずに元気にすごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。

クイズ に当てはまるのは何？

トマトの成分割合



- ① リコピン ② 水 ③ ビタミン

ヒント

- ・ ヒトにとって大切な成分の1つです
- ・ ほかの野菜にも含まれています
- ・ のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です

4*2 25

間食に冷やし野菜は



いかがですか？

保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気にすごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増えていきます。



夏におすすめの食材

豚肉などに含まれるビタミンB₁は、糖質が分解してエネルギーにかわる時に必要な栄養素です。



梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は、疲労回復に欠かせない成分です。酸味が食欲をアップさせます。



トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜には、筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれます。



基本はバランスのよい食事を心がけよう

親子で食事づくりを！

夏休みの時間のある時に、家族の朝食や夕食などを、親子で作ってみませんか？メニューを考え、栄養のバランスや彩り、味付けなども、一緒に考えましょう。料理作りの体験も通して、食の自立にもつながります。



～給食の献立、作ってみませんか～

★今月は、7月18日の野菜の日メニューより「冬瓜と枝豆のスープ」を紹介します！

材料：4人分

・ベーコン	40g (2枚)	細切り
・冬瓜	100g	細切り
・人参	25g (1/6本)	太めの千切り
・玉葱	50g (1/4個)	斜め半月切り
・エリンギ	25g (中1/2個)	千切り
・枝豆	20g (豆のみ)	
・しお	小1/2	調味料
・こしょう	少々	
・しょうゆ	小1/2	
・水	630cc	
・鶏がらスープの素	大1	



作り方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸いてきたら鶏がらスープの素を入れる。
- ②ベーコンを入れる。
- ③人参・玉葱を入れる。
- ④エリンギ・調味料を加える。
- ⑤冬瓜・枝豆を加え、味を整える。

注意点

冬瓜は火の通りが早いので、最後の方にいれてください。



給食費について

給食費は足立成和信用金庫の口座から引き落としになります。給食費のお支払が滞りますと、献立通りの給食が出せません。未納などごさいませんよう残高の確認等、ご協力お願いいたします。

※7月の引き落とし日は、7月6日(金)となります。



※7月の引き落とし日は、7月6日(金)となります。