

給食だより 7月

梅雨があけると・・・ 暑い夏がやってきます！

梅雨空も、もうじき太陽の照りつける毎日になり、いよいよ夏本番です。

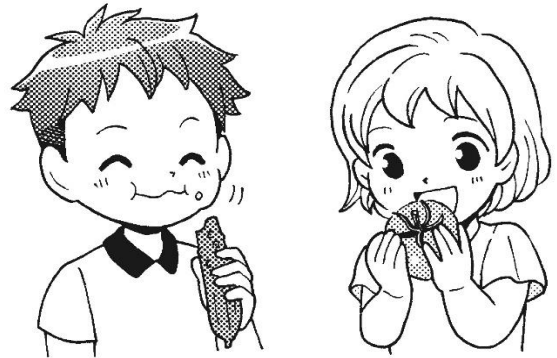
夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。



『早ね早起 あさごはん』
シンボルマーク

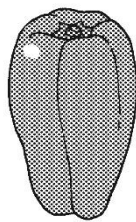
旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



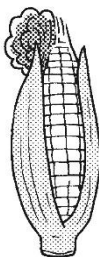
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



今月が旬の食材

- ・なす
- ・オクラ
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・とうがん
- ・ゴーヤ
- ・トマト
- ・大葉
- ・さやいんげん
- ・あなご
- ・スイカ

今月の給食より

★沖縄メニュー

- ・12日(水) ジューシー、ゴーヤチャンプルー、もずくスープ
- ・・・沖縄メニューです。



夏真っ盛りのこの日は、沖縄料理を食べて、
沖縄長寿の秘訣を知りたいと思います。

ジューシーは、豚肉や昆布を使った沖縄風炊き込みご飯です。

★夏満載メニュー

- ・4日(火) 冬瓜のあんかけ
- ・・・旬の冬瓜をたっぷり使って、あんかけを作ります。
- ・5日(水) 夏野菜カレー
- ・・・トマト・ナス・かぼちゃ・いんげんなどの夏野菜を
たっぷり使ったスパイシーなカレーです。
- ・7日(金) 七夕献立
- そうめんを天の川に見立てた“天の川汁”を作ります。
- ・10日(月) マーボーナス
- ・・・旬のナスをたっぷり使ったマーボーナスを作ります。



7月の献立は、暑い夏を乗り切れるようなメニューや、
食べやすいメニューを多く取り入れました。

給食費の納入にご協力ください。

7月の給食費の引き落としは、7月18日(火) です。

8月の給食費の引き落としは、8月15日(火) です。

※引き落とし日の前日までに残額のご確認をよろしくお願いいたします。

※返金は、保護者から、栄養士又は事務担当者へ「給食停止」の申請があった場合のみ返金対応いたします。食材手配の都合上、栄養士(事務担当者)が申請を受理後4日目が返金対象となります。(土日は含めず)