



給食だより

令和元年7月

練馬区立中村中学校
校長 大石 光宏
栄養士 鳥羽田 裕美

今年の梅雨は雨の日が多く、梅雨らしい天気が続いていますね。
ジメジメした日々から早く抜け出したい気持ちもありますが、梅雨が明けると体にこたえる暑さが続きます。夜も寝苦しい日が続くこととなりますので、体調を崩さないよう気をつけていきましょう。



暑さで食欲が落ちやすい時期になりました。

夏の食生活のポイントは色々ありますが、今回は『夏野菜』に注目してお伝えしたいと思います。

夏野菜は色を食べる

えだまめ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、にら、とうもろこし、ズッキーニ、冬瓜、ゴーヤ・・・他にも沢山あります。鮮やかな緑や赤、黄などカラフルな野菜が多く、夏野菜は「色を食べる」といえます。濃い野菜の色には、ファイトケミカルといって抗酸化力や免疫力アップなどの効果があるといわれています。（上記の夏野菜は7月の給食で使う予定です。残さず食べてもらえると嬉しいです。）

夏野菜のチカラ

旬の野菜は、その季節に私たちの体が必要とするものを持っています。夏の野菜は水分たっぷりでみずみずしいものが多く、脱水症状の予防や、体にこもりがちな熱を逃がしてくれる利尿作用があります。



夏野菜は時短の味方

そのまま！もしくはゆでるだけ！これだけでおいしく頂けるのが夏野菜のすばらしいところです。生のままだと熱に弱いビタミンを失わずに摂取できる良さもあります。また、火の通りが早い野菜が多いので、ラタトゥイユやマリネにしてカラフルな見た目を楽しみながら頂くのもお勧めです。



給食食材産地（6月分）

野菜…北海道、青森、山形、群馬、栃木、茨城、
埼玉、千葉、東京、神奈川、長野、静岡、
山梨、愛知、鹿児島、高知、長崎、徳島
魚類…北海道、宮崎、鹿児島、アルゼンチン
肉類…群馬、茨城、宮崎

キャベツは練馬区産を
使用しました。



～給食費についてのお知らせ～

7月の給食引き落としは、7月22日（月）です。前日までの入金をお願いいたします。



暑い夏も、
「早寝 早起き 朝ごはん」
で乗り切りましょう。