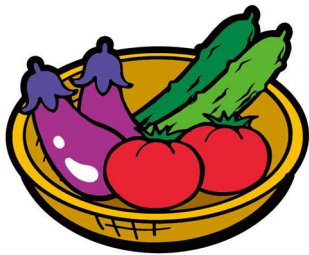


# 給食だより

令和2年8月  
練馬区立  
石神井西中学校

いよいよ待ちに待った夏休みです。今年の夏休みは短く忙しい日々を過ごすことになる人も多いでしょう。休みの間も早寝早起き・1日3食を心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

## ・・8月31日は「野菜の日」・・・・・



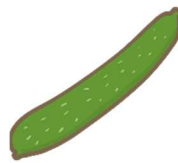
野菜の日は、もっと野菜のことを知ってほしい！野菜を食べてほしい！という思いから、やさいの語呂にちなんで8月31日に制定されました。しかし、夏休み、給食がないとどうしても野菜を食べる機会が減ってしまう…という人も多いのではないのでしょうか。夏はトマトやなす、きゅうりといった実を食べる野菜が旬を迎えます。今回は少しでもたくさんの野菜が食べられるよう美味しい夏野菜を紹介します。ぜひご家庭でも意識して野菜を食べてみてください。

### とまと



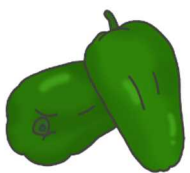
グルタミン酸という旨味成分が多く含まれているので、刻んで塩コショウと和えるだけで、簡単自家製ドレッシングに！  
**お店で選ぶポイント**  
・ヘタが新鮮で、皮にハリがある。  
・お尻に放射状に白い線がある  
→甘く濃厚なトマトの目印です。

### きゅうり



成分のおよそ95%が水分で、体を冷やしてくれる効果があります。中華料理ではきゅうりの炒め物もメジャーです。  
**お店で選ぶポイント**  
・太さが均一でまっすぐなもの  
・いぼが痛いくらいにとがっている  
→新鮮なキュウリの証拠です。

### ピーマン



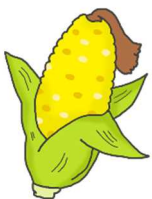
ビタミンCの量が野菜の中でもトップクラス。しかもピーマンのビタミンCは熱にも強いので炒め物に最適です。油と一緒に炒めれば、吸収率もあがります。  
**お店で選ぶポイント**  
・皮にハリとツヤがある。  
・みずみずしく、緑色が濃い。  
・ふっくらとしている

### なす



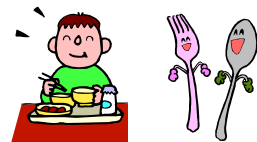
煮ても焼いても美味しい万能野菜です。水ナスや米ナス、大長ナスなど、夏は種類も多いので漬物やナス田楽など用途によって使い分けてみるのも楽しい野菜です。  
**お店で選ぶポイント**  
・皮にハリとツヤがある。  
・色が濃くて重いもの

### とうもろこし



収穫したその瞬間が1番甘く、生で食べられる程。鮮度劣化が早い分、新鮮な地場物や朝採れとうもろこしの美味しさは格別です。  
**お店で選ぶポイント**  
・先まで実が詰まっている  
・皮の緑色が濃い

7月の給食でも、夏野菜カレーやゆでとうもろこし



・サラダなどで夏野菜をたくさん出しました。旬の野菜は栄養満点で味も美味しいです！季節を意識した豊かな食生活を心がけましょう

### 学校給食費の徴収にご協力ください！

8月の引き落としは、8月31日(月)です。残高のご確認をお願いします。

