給食だより

令和５年度７月号　大泉第二中学校

令和５年６月29日　　校　長　　関　　基雄
栄養士　　小林　百合子

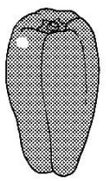
これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。
暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスの良い食事を心がけることが大切です。夏野菜を食事に取り入れて、元気に夏を過ごしましょう。

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には、血液をサラサラにする効果があります。

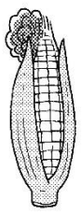


トマト

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も含みます。

ⓒ少年写真新聞社2023

7月の献立より

◇7日（金）　**七夕**
あなご入りちらし寿司・ししゃもの唐揚げ・天の川汁
七夕にちなんで、**あなご**を使った“**ちらし寿司**”をだします。また、**そうめんと星形の麩**を使った“**天の川汁**”を作ります。

◇18日（火）　**旬の食材**（とうもろこし）
とうもろこしご飯・鮭の塩麹焼き・豚じゃがみそ汁
とうもろこしを使って、バター醤油風味の“**とうもろこしご飯**”を作ります。
とうもろこしは、糖質、たんぱく質が主成分ですが、ビタミンＥやB_1･B_2、カリウムなどの栄養素が詰まっています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。

◇19日（水）　**食育の日**（毎月19日）
ご飯(千葉県産ふさこがね)・揚げぎょうざ・豆モヤシとナムル・豆腐とあおさのスープ
今月の食育の日のお米は、「千葉県産ふさこがね」です。ふさこがねは、粒が大きめで、あっさりとした味わいが特徴です。食感はしっかりしており、チャーハンや混ぜご飯に最適なお米です。

◇20日（木）　**旬の食材**（夏野菜）
夏野菜カレーライス・カラフルソテー・冷凍みかん
20日は、夏野菜をたっぷり使って“**夏野菜カレー**”を作ります。カレーには、**ナス・かぼちゃ・ズッキーニ・トマト**と、たくさんの夏野菜が入っています。しっかり食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう！

『自分で作る朝ごはんコンクール』のお知らせ

「第17回　自分で作る朝ごはんコンクール」の作品を募集します。
朝の限られた時間の中で簡単に調理でき、栄養バランスのよい朝ごはんをふるって応募してください！
テーマは『練馬の食材を活用した朝ごはん』です。優秀な作品は表彰され、練馬区役所アトリウムに展示される予定です。
※２、３年生の参加申し込み・質問は事務室の栄養士まで

＜給食費納入について＞
７月の引き落とし日は**18日**、８月は**16日**です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。
また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。
（夏休み中ですが、給食費の引き落としはございます。）