



7月

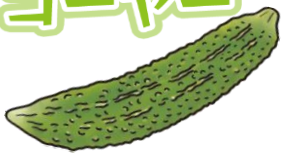
給食だより

家庭数配布

令和5年6月30日
中村西小学校
校長 工藤 智昭
栄養士 齋藤 美空

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ~っとしたりするなど体の調子がよくなることです。そんな時には夏野菜がおすすめです。太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷり。楽しく元気に夏を過ごすために、たくさん食べよう、こんな夏野菜たち！

ゴーヤー

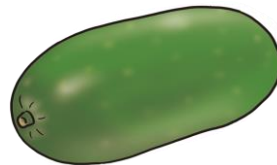


沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

なす



油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

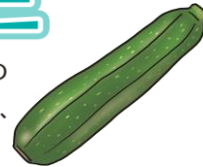


とうがん

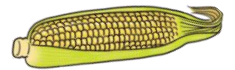
夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。

ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



とうもろこし



糖質の代謝を助けるビタミンB群が多い。

ピーマン

ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。



ししとう



「南蛮」ともよばれ、辛くない甘とうがら。ビタミンA・C・Eも多い。

トマト

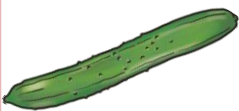
太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。



かぼちゃ

じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

きゅうり



水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。

オクラ



ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。



とうもろこしの皮むきや、えだまめを枝から外すなど、おうちでも積極的にお手伝いしてみよう！楽しいよ！

＜7月の食材の主な産地＞ ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森県	ズッキーニ	群馬県	鶏肉	宮崎県
たら	北海道	とうもろこし	練馬区	牛乳	東京都、群馬県、山梨県 岩手県、青森県、秋田県 宮城県、北海道
さわら	長崎県	小玉すいか	千葉県		



7月のお誕生日給食は、7月19日(水)です



給食費の引落しは、7月分が7月27日(木)に、9月分が8月28日(月)に引落しされます。通帳残高をご確認いただき、期日までの入金をお願いします。

白衣の洗濯など、いつも給食に対するご理解やご協力、ありがとうございます。

