

食育だより

令和6年7月1日（月）

発行者

練馬区立中村中学校

食育推進チーム

【第3号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。旬の食材や年中行事の食事などについて発信します。

7月のおすすめ食材 「夏野菜」

夏が旬の野菜には、きゅうり、トマト、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこしなどがあります。旬の時期の食材は、味が美味しくなるだけではなく、安価で、栄養価もぐっと増えます。



夏野菜は、水分やカリウムが多く含まれることによって、体を冷やす働きがあり、暑い日にぴったりの食材です。

7月のカレーは「夏野菜カレー」です。夏野菜に含まれるカロテンなどの脂溶性ビタミンは、油で調理すると吸収率が高まり、効率よく摂取できます。また、カレーは溶けだした栄養も余すことなく摂取できます。

今月の給食にはたくさんの夏野菜が使われています。どのような野菜が入っているか探しながら食べてみてください。

7月は・・・

七夕



織姫と彦星が一年に一度出会う七夕の日。

古代中国では、索餅と呼ばれる小麦粉と米の粉を練ってねじって作ったお菓子が食べられてきました。索餅は別名「索麵（さくめん）」と呼ばれていたのですが、その「索麵（さくめん）」が時代とともに、同じ小麦粉で作られた「そうめん」となり、そうめんが行事食となったそうです。

その他にも、「天の川にそうめんを見立てた」「食べやすく栄養が豊富なそうめん健康を祈る」といったことから、そうめんが七夕の行事食になりました。

【今月の食育クイズ】



そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？



正解 ③鯛そうめん

愛媛県など瀬戸内海の沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。

①は香川県や石川県、三重県などで食べられている ②は鹿児島県の郷土料理