



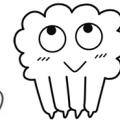
給食だより

令和7年6月30日

練馬区立大泉学園中学校



もっと野菜を!!



みなさんは、1日に野菜をどのくらい食べているでしょうか。

給食時間の様子を見てみると、野菜をもりもり食べている人もいれば、野菜が苦手で食べられないという人も見かけます。野菜は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。1日に必要な野菜の量は、350gです。そのうち、1/3（100～120g程度）は緑黄色野菜をしっかりと食べるようにしましょう。

*緑黄色野菜とは、トマトやほうれんそう、かぼちゃなど、カロテンを多く含む野菜です。

★野菜を食べるとどんないいことがあるの？

- 抗酸化作用で、病気予防、老化予防、夏バテ解消！
- 食物繊維がたくさんとれて、腸の中をきれいにしてくれます！

★野菜の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方は？

- 必要な量の目安は、野菜料理を1日5皿です。
一食でまとめてとるのでなく、朝、昼、夜に分けて食べるとういんですね。
- 生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようで、意外に少ないものです。
火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさが減り、食べやすくなります。
- 緑黄色野菜は、油で調理すると、ビタミンAの吸収がよくなります。
- 煮汁の中に栄養がとけているので、スープ（具たくさん汁、ポトフなど）にして飲むと栄養を逃がさずにとれます。



7月の献立より

- ★七夕献立・・・天の川に見立てたそうめんと星型のかまぼこを入れた七夕汁を作ります。ちらし寿司には、夏バテ予防の栄養素が豊富なあなごを入れました。
- ★ししじゅうしい・・・沖縄の定番ごはんです。「しし」とは「肉」、「じゅうしい」とは「混ぜごはん」のことです。また、沖縄の島豆腐でゴーヤチャンプルも作ります。
- ★グーラッシュ・・・ハンガリーの料理です。お肉と玉ねぎ、パプリカの煮込み料理です。本場ではサワークリームをトッピングしますが、給食ではレモン汁と生クリームで仕上げます。
- ★練馬産玉ねぎのキッシュ風・・・練馬産「玉ねぎ」を使った区内一斉給食です。給食ではタルトやパイ生地を使わず、紙カップに生地を流し込んで焼いて作ります。
- ★かぼちゃ団子汁・・・かぼちゃのペーストと、豆腐、白玉粉を混ぜた手作り団子を汁に入れます。
もちもちのお団子をよく噛んで味わいましょう。
- ★セレクトデザート・・・冷凍パイと冷凍ピーチから好きな方を選びます。保健給食委員会の生徒さんにアンケートと集計をしてもらいます。