

給食だより7月号

令和7年6月25日

東京都立三鷹中等教育学校

気温の高い日が続くこれからの時期は、熱中症への注意が必要です。暑い日には、こまめな水分補給を心がけましょう。また、毎日元気に過ごすためには睡眠をしっかりと、朝・昼・夕の3回の食事をきちんと摂ることが大切です。

◆ 6月の活動紹介 ◆

6月9日（月）～13日（金）に、給食委員会の生徒が中心となって、「プラス一口で食べ残しを減らそうキャンペーン」を実施しました。普段の給食で、どのくらい食べ残しが出ているのかを知るための取り組みでしたが、より盛り上げるために給食委員会さんが様々な工夫を考えてくれました。事前の委員会活動では「食べ残しを減らすためには、食べる時間の確保が必要だね。」「おかわりを呼び掛けたら良いかも!」「朝の時間に献立を発表したら、みんなが給食への意欲が高まるのではないかな。」と、意見を出し合い、キャンペーン期間の5日間はそうした工夫を取り入れながら普段以上に給食準備をスムーズにできるように取り組んでくれました。また、どのクラスにおいても、みんなで協力して食べ残しを減らそう!と意識してくれている様子を多く見ることができました。給食の配膳を素早くして、食べる時間を確保することや、いつも残していたものを一口多く食べることで残菜量も減ってきます。空っぽで返却される食缶が増え、毎日の給食を作っている調理員さんも喜んでいました。今回は学年ごとに、最も食べ残しが少なかったクラスを表彰する、という特典つきで、1年生はD組、2年生はD組、3年生はA組が選ばれました。さらに、前期生一人ひとりが給食をきちんと食べようと意識し、クラスで協力してくれた結果、学校全体の食べ残し量の5日間の平均値が前の週に比べて10kg以上も減りました。キャンペーン期間は終わりましたが、毎日の給食は前期生一人ひとりの健康や成長にとって必要なエネルギーや栄養素をしっかりと考え、調理員さんが朝早くから作ってくださっていますから、この先も、きちんと食べることを意識して給食時間を過ごしてもらえると嬉しいです。ご協力ありがとうございました。

6月の給食紹介



★入梅御膳★
梅わかごはん
鰯の竜田揚げ
春大根の香りとえ
すまし汁
アジサイゼリー

6月は、季節の行事食として入梅御膳を提供しました。

入梅は、梅の実が熟す時期なので、主食には、梅を使ったご飯をご用意しました。また、この時期にとれる鰯は「入梅いわし」と呼ばれ、あぶらがのって美味しいと言われます。今回は、竜田揚げに調理しました。副菜は、みずみずしい旬の「春大根」をさっぱりと仕上げました。デザートには、紫陽花に見立てたゼリーも作りました。



夏野菜について知ろう



トマト、ナス、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、トウモロコシ、ピーマン、ズッキーニ、枝豆、ゴーヤなどは夏に収穫できる旬の野菜です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミン類が豊富に含まれています。さらに、トマトやきゅうり、ナスなどは水分を多く含み、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。7月の給食は夏野菜をたくさん取り入れていますので、しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう!

ナス

ナスの紫色の皮にはポリフェノール的一种である「ナスニン」という色素成分が含まれています。ナスニンには、高い抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防効果があるとされています。

トマト

トマトは世界中で作られていて、八千種類以上の品種があります。そのまま食べてもおいしいですが、トマトから加工されて作られた食品は様々な料理に使われて、おいしく食べることができます。トマトは鮮やかな赤い色が目を引きませんが、この赤色の成分はリコピンという色素成分によるものです。リコピンは、体を健康に保つための抗酸化作用があります。他にも、ピーマン同様にビタミンCも豊富です。血圧を正常に保つ作用のあるカリウムも含まれています。トマトは日本でも120種類以上の品種が作られているようです。大きさや形、色の異なる様々な品種があります。



< 今月の地産地消食材 >

本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

【協同乳業】

東京牛乳

【田倉農園】

玉ねぎ

トマト なす

きゅうり

【JA むさし】

小松菜

担当：栄養士