

給食だより7月号



令和5年6月29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。

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！

ピーマン

ピーマンは1年中店頭で販売されていますが、旬の時期以外のピーマンはハウス栽培といってビニールハウスの中で作られています。普通のピーマンは緑色ですが、赤や黄色のピーマンは、パプリカ、またはカラーピーマンといいます。ピーマンは栄養豊富な野菜です。特に、細胞の酸化防止や老化予防にはたらくビタミンCを多く含みます。他にもビタミンAのもとになるカロテンや、整腸作用のある食物繊維も豊富に含んでおり、加熱調理しても栄養価の損失が少ないので、どんな料理でも栄養バランスよく食べられる野菜と言えます。

<7月の給食>

10日(月) **チンジャオロース丼**

13日(木) **パプリカサラダ**



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。

<7月の給食>

14日(金) **ナスとトマトのスパゲッティ**



ナス

ナスは、6月頃から9月が旬の野菜です。紫色の皮にはポリフェノールの一種である「ナスニン」という色素が含まれています。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。

<7月の給食>

3日(月) **夏けんちん**

14日(金) **ナスとトマトのスパゲッティ**

19日(水) **夏野菜のカレーライス**

かぼちゃ

日本では、冬至に食べる風習のあるかぼちゃですが、最も多く収穫される時期は7月～8月です。かぼちゃの果肉は鮮やかな黄色をしていますが、これは^β-カロテンという色素成分です。他にもビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれており、免疫力の向上や便秘解消、美肌効果が期待できます。

<7月の給食>

3日(月) **夏けんちん**

13日(木) **かぼちゃの米粉シチュー**

19日(水) **夏野菜のカレーライス**

<今月の地産地消食材>

【協同乳業】

【JA 東京むさし】

【学校給食会】

【田倉農園】

牛乳

小松菜

明白菜粉末

きゅうり

トマト

ナス

玉葱

じゃが芋

♪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♪

担当：栄養士 佐藤 愛紗