

# 給食だより7月号

令和6年6月28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とり、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12日(水)～19日(水)に、給食委員会の生徒が中心となって、「準備をはやくしてフードロス無くそうキャンペーン」を実施しました。期間中は毎日、給食の配膳準備が終わった時間をクラス別に記録し、その平均時間を競いました。

結果は・・・ 1位：1年C組、2位：1年B組、3位：1年A組 となりました。

キャンペーン期間中は、各教室で配膳の準備がスムーズになるように様々な工夫に取り組み様子が見られました。給食の配膳が素早くできると、食べる時間を確保することに繋がり、残菜量も減ってきます。空っぽで返却される食缶が増えると、毎日の給食を作っている調理員さんも喜んでいました。

今回の活動が給食時間をより良いものにするために、どのような工夫ができるか考えるきっかけとなったように思います。キャンペーンは、期間限定の取り組みですが、各クラスで心掛けたことを忘れずに、今後も給食を大切に、おいしく味わってもらえると嬉しいです。1位と2位のクラスには、給食で食べたいメニューをリクエストできるご褒美つきです♪二学期の給食にて提供したいと思います。

## 6月の給食紹介



★入梅御膳★  
梅わかごはん  
鰯の竜田揚げ  
春大根の柚子風味  
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。

### 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】

小松菜 玉ねぎ

トマト なす

きゅうり

担当：栄養士