

7月給食だより

令和5年6月30日
調布市立第二小学校
校長 安藤 力也
栄養士 北田みちる



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。今月の給食目標は『暑さに負けないようしっかり食べよう』です。ついつい冷たいものを食べてしまいがちですが、おなかを壊すなど、食欲がなくなる原因になります。バランスの良い食事を心掛け、元気に過ごしましょう。

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。 	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 	ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。
---	---	---	--

7月の献立より

暑い日が続きますがその分、夏野菜がおいしく成長する季節です。給食でもたくさん使いますので、一部を紹介します。

○冬瓜(とうがん)



名前に『冬』という漢字が入りますが、夏が旬のウリ科の野菜です。ウリ科の野菜は体を冷やす働きがあり、暑い夏にぴったりです。

給食では、4日(火)に冬瓜汁でいただきます。ほかにも、冬瓜のそぼろ煮などで使うことがあります。

○トマト



旨味が多く含まれ、サラダやスープの具として使うほか、カレーなどの煮込み料理にも使われています。

5日(水)夏野菜のカレーライス
13日(木)夏野菜のミネストローネで湯むきをして煮込んで使います。ほかにも、サラダやスープの具やサラダのドレッシングに使っています。

○とうもろこし



この季節になるとたくさん出回ります。皮をむいてラップをしてレンジでチンしても食べることができます。

5日(水)二年生と皮むきをして、茹でていただきます。冷凍ホールコーンは通年、スープ、サラダ等に使います。

○おくら



洗った後は、茹でてから切ると栄養成分が流れ出るのを防ぐことができます。ねばねばが苦手な場合は、スープに入れて食べるのがおすすめです。

6日(木)天の川汁輪切りにして星に見立てて入れます。ほかにも、海藻サラダなどで使うことがあります。

○ズッキーニ



見た目はきゅうり、果実部分はナスに似ているズッキーニは、かぼちゃの一種です。

カレーライス、ミネストローネなどに使います。給食のズッキーニは調布と姉妹都市の長野県木島平村から届きます。

○なす



なすは、油で炒めたり揚げたりすると、水に溶けやすい栄養素の流出を防ぐことができます。食べると体のほてりを下げる効果があります。

カレーライス・夏野菜とひよこ豆のトマト煮・麻婆なす丼で油と炒めて使います。

○ピーマン



ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強い特徴があります。火を通すことで苦みをやわらげ、かさも減らすことができるので、おいしくたくさん食べられます。

トマト煮、トロピカルサラダで火を通して使います。赤ピーマンや黄ピーマンも使っています。