

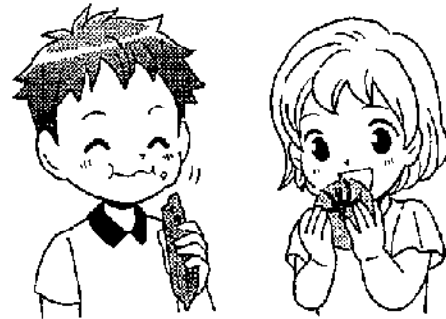
# 給食だより 7月

令和5年6月30日  
 北区立岩淵小学校  
 校長 野尻 史子  
 栄養士 小河 春那

暑い毎日元気過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

## 旬の野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、ぎゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



### ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



### トマト

トマトは、抗酸化力が高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



### とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



### ズッキーニ

ズッキーニは、ぎゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



## ～今月の給食～



### ★行事食～七夕献立～ 7月7日(金)

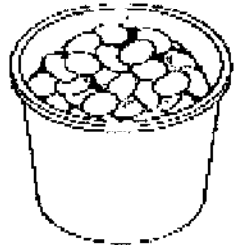
献立: 五目寿司・牛乳・七夕汁・お星様フルーツポンチ

天の川に見立てたそうめん入りの汁物には、星のお麩が浮かびます。また、デザートは星型のナタデココが入ったフルーツポンチです。今回は季節のスイカも入ったフルーツポンチです。

### ★納豆の日 7月10日(月)

献立: 麦ごはん・納豆・筑前煮・冬瓜のスープ

7月10日は納豆の日です。給食でも納豆を出します。納豆には、たくさんのミネラルが含まれています。特に骨や歯の材料となるカルシウムが豊富に含まれています。さらに、カルシウムの吸収をサポートするマグネシウムも含まれているので効率よく摂取できる優れた食材です。



### ★沖縄県の郷土料理 7月19日(水)

献立: クファジュシー・牛乳・にんじんしりしり・もずくスープ・アセロラゼリー

今月は沖縄県の郷土料理をご紹介します。

- ・クファジュシー: 豚肉や野菜を具に入れ、豚だしで炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。
- ・にんじんのしりしり: 沖縄の家庭料理の一つで、「しりしり」とは沖縄の方言で干切りの意味です。
- ・もずくスープ: スープに入っているもずくは沖縄県が収穫量全国1位です。
- ・アセロラゼリー: ゼリーに使われているアセロラは日本では沖縄県でしか栽培されておらず、生のままだと3日しかもたないそうです。給食では加工されたアセロラジュースを使ってゼリーを作ります。

