

# 給食だより 7月

令和5年7月  
枚方市立中宮小学校



暑い毎日を元気に過ごすために、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。

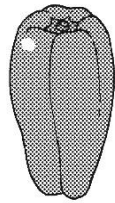
## 旬の野菜を食べよう！

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、きゅうり、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。



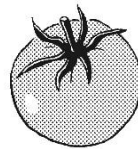
### ピーマン

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。



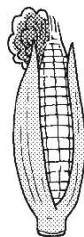
### トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（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。



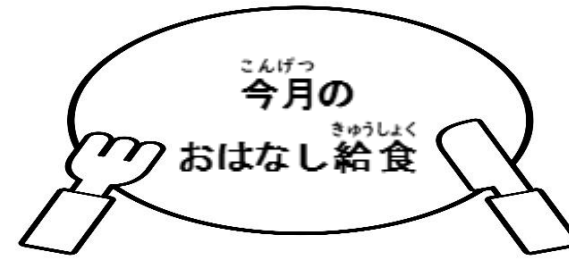
### とうもろこし

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。

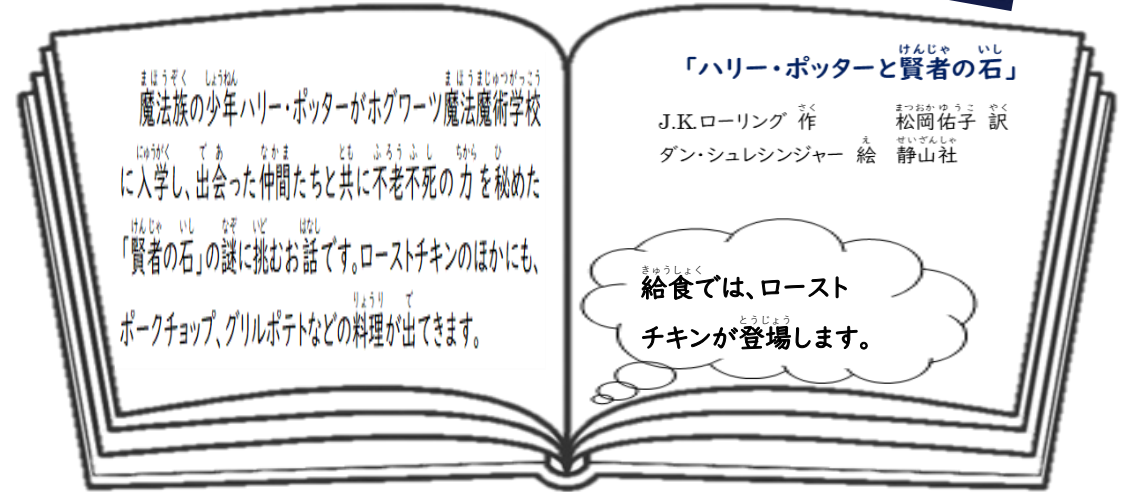


### ズッキーニ

ズッキーニは、き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。



～どんなおはなし？～



### カリっとかきあげ 大豆が好きになるかも！



～給食のこんだてより～

#### 材料 (5人分)

- 大豆(水煮)…25g
- 人参(せん切り)…25g
- 玉ねぎ(うす切り)…75g
- かぼちゃ(せん切り)…50g
- クリームコーン…25g
- むき枝豆…25g
- 米粉…35g
- 澱粉…25g
- 水…少々
- 塩…少々
- 揚げ油…適量

昨年度の給食コンテスト入賞作品  
平野小学校の児童が考えた献立です。  
児童のアピールポイントは『大豆が苦手な人でも、コーンやさつまいもの甘みがあって食べやすいです。』  
※児童の作品はさつまいもを使用していますが、夏の時期はさつまいもが調湿しにくいので、かぼちゃに変更しています。

#### 《作り方》

- ①材料を混ぜ合わせる。必要であれば水を入れて、まとまるくらいの固さに調整する。
- ②165℃～170℃の油で揚げる。