



きゅうしょくだより

令和4年7月
小倉小学校

※おうちの人といっしょに読みましょう。

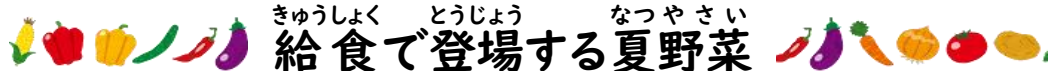
暑い季節がやってきました。熱中症などを予防するには水分補給は欠かせませんね。

でも、甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が

食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。注意しましょう。



夏においしくなる、旬の野菜のことを『夏野菜』とよびます。暑い日を元気に乗り切るための栄養がたくさんはっています。



給食で登場する夏野菜



オクラ

ネバネバにはおなかをすっきりさせる食物せんがいが多くふくまれています。



ゴーヤ

ニガウリともよびます。免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれています。



パプリカ

ピーマンとよく似た野菜です。目の健康をたもつカロテンが多くふくまれています。



トマト

細胞をダメージから守る抗酸化作用をもつリコピンが多くふくまれます。



かぼちゃ

カロテンや免疫力を高めるビタミンC・Eなど、多くの栄養素をふくみます。



えだまめ

大豆を若いうちに収穫したものがえだまめです。たんぱく質が多くふくまれています。

小倉小 7月の給食目標



「ごはんを食べて

暑さに負けない体をつくろう!

汗をかくことで失われるミネラルは、野菜や果物からとることができます。また、夏野菜には体を冷やすはたらきもあります。

しょうが・にんにくなど香りがいいもの、トウバンジャン・カレーなどのピリカラ味、酢・梅ぼしなどのさっぱり味など、食よくをアップさせるアイデアで暑さに負けない体をつくりましょう!



7/7(木) 七夕献立

たなばたそうめん・夏野菜のかきあげ・高野豆腐のふくめに



夏野菜のかき揚げ

材料(5人分)

玉ねぎ(うす切り)・・・75g

かぼちゃ(せん切り)・・・35g

ゴーヤ(いちよう切り)・・・15g

オクラ(小口切り)・・・25g

小麦粉・・・大さじ2

(給食では米粉を使っています)

片栗粉・・・大さじ1・1/2

塩・・・少々

水・・・適量

油・・・適量

～給食のこんだて(7/7)より～

《作り方》

①材料をそれぞれの大きさに切っておく。

②材料と調味料を混ぜ合わせる。

③ひと口大にして165～170℃の油で揚げる。

※給食の量を基準にしていますので家庭で調理する時は調整してください。

夏野菜を美味しく食べられる献立です。

ゴーヤの苦みが苦手な人も、かき揚げにすると食べやすくなります。