

給食だより 7月

新座市立野火止小学校
校長 若林 寿
栄養士 西川 聡子

暑さに負けないようにしよう ～夏野菜を食べよう～

暑さが本格化してきました。暑さで食欲が落ちやすく、夏ばてしやすい時期です。太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、水分やビタミン類が豊富です。夏野菜を食べることで、栄養と水分の補給に役立ちます。夏野菜を食べ、毎日元気にすごしましょう。

きゅうり

水分やカリウムを多く含みます。カリウムは、取りすぎた塩分や水分を体の外に出すはたらきがあります。

トマト

ビタミンを多く含みます。赤い色は“リコピン”という栄養素によるものです。

なす

皮の鮮やかなむらさき色は、“ナスニン”という成分によるものです。油と相性が良く、和洋中色々な料理に使われます。

モロヘイヤ

モロヘイヤとはアラビア語で『王様の野菜』という意味です。栄養価が高く、食べると健康になれると昔から言われているそうです。

ピーマン

ビタミンを多く含みます。苦みが苦手な人は、縦に切ると苦みを抑えることができます。

かぼちゃ

ビタミンやカロテンという栄養素を多く含みます。12月の冬至に食べることが多いので冬の野菜と思われがちですが、夏野菜です。

とうがん

“冬瓜”と書くため冬野菜だと思われがちですが、夏野菜です。新座市内の農園でも栽培されています。

とうもろこし

7～8月のとうもろこしは甘みも強くおいしいです。13日の給食では、4年生のみなさんに皮をむいてもらう予定です。

すいか

植物的には野菜に分類されますが、果物のように扱われるため“果物的野菜”とも言われます。

夏休み

夏休み中も、早寝・早起き・規則正しい食生活を心がけられると良いですね。

夏休みにも
作ってみよう！

おうちで給食レシピ

給食が恋しくなる夏休み、家でも給食レシピに挑戦してみませんか？火や包丁を使うのは、大人がいっしょにいる時にしましょう。今年度提供した主食メニュー3つです。

こまつな和風パスタ

【材料 5人分】(中学年の分量です)

スパゲティ	300g
オリーブオイル	15g
唐辛子(輪切り)	少々
にんにく	8g…みじん切り
ベーコン	30g…短冊切り
玉ねぎ	120g…スライス
しめじ	40g…小房
小松菜	120g…2～3cm
ツナ	80g
白ワイン	10g
塩	3g
こしょう	少々
しょうゆ	5g

【作り方】

- ①小松菜は下茹でし、水気を絞る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、唐辛子、にんにくを炒め香りを出す。
- ③ベーコン、玉ねぎ、しめじを加え炒める。
- ④調味料で味つけし、ツナと小松菜を加える。
- ⑤別鍋にお湯をわかし、スパゲティをゆでる。
- ⑥ゆでたスパゲティと具を混ぜ合わせる。

メープルトースト

【材料 5人分】(中学年の分量です)

食パン	5枚
マーガリン	40g
メープルシロップ	30g
砂糖	10g

【作り方】

- ①マーガリンを溶かし、メープルシロップと砂糖を加え、混ぜる
- ②①をパンにぬり、焦げないように焼く。

豚肉とごぼうのまぜごはん

【材料 5人分】(中学年の分量です)

お米	300g
油	少々
しょうが	少々…みじん切り
ごぼう	40g…ささがき
豚肉	150g…小間or角
酒	5g
みりん	5g
砂糖	少々
しょうゆ	18g
塩	1.5g

【作り方】

- ①お米を洗い、炊飯する。
- ②鍋に油を熱し、しょうが、ごぼうを炒める。
- ③豚肉を加え炒める。
- ④調味料を加える。汁気が少ないようなら、少し水を加える。
- ⑤ごはん④を加え、まぜ合わせる。
※しょうがをきかせるのがポイント！