



夏野菜を食べて元気に過ごそう!

夏野菜は夏の暑さで不足しがちな水分、ビタミンを多く含み、体の調子を整えます。今月の給食には、とうがん、オクラ、きゅうり、かぼちゃ、なすなどを使っています。旬の夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

大人は1日350g、子どもは1日300gの野菜を食べると健康に良いと言われています。体調を崩しやすいこの季節は、特に意識して野菜を食べるようにしましょう!

いろいろな夏野菜



かぼちゃ

カロテンとビタミンEが豊富で、肌や粘膜を丈夫にします。



オクラ

オクラのネバネバ成分が胃腸の調子を整えます。



なす

水分が多く、熱を冷ます働きがあります。



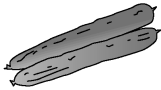
トマト

血管を丈夫にし、血液の流れをよくします。うま味が多いのも特徴です。



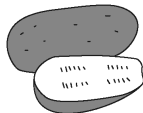
えだまめ

ビタミンB1が多く、夏バテの予防に役立ちます。



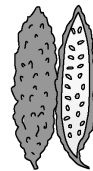
きゅうり

90%以上が水分で、利尿作用があります。むくみ、のぼせを改善します。



とうがん

水分が多く、利尿作用、むくみ、のぼせの改善効果があります。「冬瓜」と書くのは冬まで貯蔵できるためです。



ゴーヤ

ゴーヤの苦味成分が血管を丈夫にします。ビタミンCも多く、疲労回復に有効です。



ズッキーニ

かぼちゃの仲間ですが、低カロリーです。カロテンを多く含みます。



ピーマン

ビタミンCが多く肌荒れの改善や疲労回復に効果があります。



給食の献立テーマ 伝統的な日本食を取り入れる(魚、野菜中心) ~世界の料理も取り入れる~

郷土食

9日(水)
たこめし(兵庫県)

食育の日

16日(水)
玄米ごはん
豚じゃが
かきたま汁
紫いもチップス
ひじきふりかけ
牛乳

10日(木) ☆ 牛肉のフォー ☆ (ベトナム)

材料(4人分)

牛肉	90g
ビーフン(平麺)	90g
たまねぎ	130g
にんじん	40g
たけのこ水煮	30g
にら	30g
塩	小さじ1/3
うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2
酒	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
チリパウダー	少々
レモン汁	小さじ1/2
中華スープの素	小さじ1
水	800cc

作り方

- ① 材料を切る。
たまねぎ…縦横1/2 5ミリ巾
にんじん…せん切り
たけのこ…たんざく切り
にら…小口切り
- ② ビーフンは水につけてもどしておく。
- ③ 分量の水を沸かし、中華スープの素を入れ、牛肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、酒を入れて煮る。
- ④ ビーフンを入れ、塩、うすくちしょうゆ、オイスターソースで調味する。
- ⑤ にら、レモン汁、チリパウダーを入れ、味をととのえて、仕上げる。

給食では平麺タイプのビーフンを使っています。

