

令和5年 7月 12日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 夏野菜カレーライス 牛乳  
元気サラダ 冷凍みかん



【ひとロメモ】

## 夏野菜を食べよう

(心身の健康)

今日は岡田小学校のリクエスト献立です。栄養たっぷりの夏野菜を取り入れたいから、という理由でこの献立を考えてくれました。

野菜は旬の時期に1番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけでなく冬にも収穫できます。しかし、同じ野菜でも旬の時期のものの方が栄養価が高いため、旬の時期に食べるのが1番良いのです。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷ましてくれます。暑い夏にぴったりですね。

今日の給食には「なす」「トマト」「きゅうり」「かぼちゃ」「えだまめ」など、今が旬の夏野菜がたくさん使われています。栄養たっぷりの夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

令和5年 7月 12日(水) 第二学校給食センター

(献立名) あなごすし 牛乳 かぼちゃのてんぷら  
白瓜のおかかあえ ふしめん汁



【ひと口メモ】

## 白うりについて知ろう

(感謝の心)

夏が旬の「白うり」はメロンと同じ仲間ですが、熟しても甘くならないのが特徴です。また水分が少なく、シャキシャキとした歯ごたえがあり、味にクセがないことから、漬物によく利用されています。

栄養面では、カリウムを多く含んでおり、高血圧の予防やむくみの解消に役に立ちます。

今日は、丸亀市内でとれた白瓜を使っています。白瓜の栽培で大変なことは、成長が早いので、朝と夕方にくまなく観察して、実が大きくなりすぎないように気をつけていることだそうです。

今日は、白瓜のおかかあえにしました。生産者の方に感謝していただきましょう。

令和5年 7月 12日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】夏野菜カレーライス

牛乳 元気サラダ

冷凍みかん

《今日の丸亀産の食材》

にんにく、きゅうり、キャベツ、  
トマト、玉ねぎ



【ひと口メモ】

## 夏野菜を食べよう

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「夏野菜を食べよう」です。

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「トマト」「にんにく」などの夏野菜が入っています。また、今日の元気サラダは新鮮なトマトをカットして、使っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜は黄色、赤、緑の3つの色のグループで分けると緑色のグループの食べ物です。野菜には、ビタミンや食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜は健康に毎日を過ごすために、とても大切な食べ物です。「野菜はきらい」なんて言わないで、しっかり食べましょう。