

＊給食だより＊

7月号

中村小学校

強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

今月の献立から

【新しい献立】

11日(金) かき氷(ソーダ) ... さわやかなソーダ味のかき氷です。



かき氷

【ふるさと献立】 ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

4日(金) とうがん汁 ... 愛知県の特産物のとうがんを使っています。



とうがん

野菜について知ろう

野菜は、ビタミンやミネラル、食物せんいを豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。

一年のうちで最も多くとれる時期を、その食べ物の「旬」と言います。旬の野菜は、特に栄養価が高くおいしいとされています。

今の時期が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴を紹介します。積極的に食事に取り入れましょう。



きゅうり

約95%が水分ですが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立ちます。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったりです。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できます。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴です。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜です。ほとんどが水分ですが、紫色の皮には「ナスニン」という色素が含まれ、生活習慣病予防に役立ちます。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習があります。オレンジの色素は「β-カロテン」と言い、体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ働きがあります。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味がありますが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含みます。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まります。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含みます。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類です。