



令和6年度7月号

名古屋市立矢田小学校

暑い日が多くなってきました。いよいよ夏本番です！暑い夏を元気に過ごすためには、食事・睡眠・適度な運動が大切です。給食も好き嫌いせずに、しっかり食べて、楽しく学校生活を送りましょう。



「だいすき！なごや♡めし」の日…16日(火)

ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・手巻きのり・ミニカレーうどん



「だいすき！なごや♡めし」の日は、「なごやめし」と呼ばれる料理を給食用にアレンジした献立を組み合わせて提供する日です。名古屋の食文化の魅力を知り、名古屋への愛着を深めていきましょう。

今回の「なごやめし」は、ふるさと献立でもある「名古屋風手巻き」と「ミニカレーうどん」です。

名古屋風手巻き… 天むすをイメージした献立です。えびの天ぷらや豆みそを使った甘からい肉みそを、ごはんと一緒にのりで巻いて食べます。



カレーうどん… 名古屋で親しまれている食べ物です。名古屋のカレーうどんは、鶏がらでとっただしを使い、スパイスが効いた本格的なカレーの味が特徴です。



【ふるさと献立】～名古屋市や愛知県の郷土料理にちなんだ献立や特産物を使った献立です～

- えびフライ … 10日(水) 名古屋で親しまれている食べ物です。
- とうがん汁 … 12日(金) 愛知県の特産物のとうがんを使っています。
- めひかりのから揚げ … 18日(木) 愛知県の三河湾で水揚げされためひかりを使っています。

【新献立】ビーフンスープ … 2日(火) たまごを使用しない付け合わせのビーフンスープです。



夏野菜を食べよう！



夏野菜は、水分を多く含み体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるビタミンやミネラルも豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

トマト  赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効とされています。	きゅうり  水分が多く、体にこもった熱を取り除く効果があります。	なす  ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、体の調子を整えます。	ピーマン  ビタミンCが豊富なため、肌の調子を整える効果があります。	オクラ  独特のぬめりは整腸作用があり、体力増強の効果があります。
---	--	---	--	---

