



食育だより



第4号 令和元年7月9日発行 豊郷北小学校

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。暑い夏は食生活が乱れやすく夏バテの原因にもなります。元気に夏を過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。

もうすぐ夏休みです。食生活には十分気を付けましょう！

栄養たっぷり夏野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、ビタミンが豊富です。また、水分を多く含んでいる野菜も多いので、体を冷やす効果があったり、水分補給になったりします。おいしい夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう！

ラタトゥーレレシピ



【材料 4人分】 (切り方)

ズッキーニ	1 個 (半月切り)
ナス	3 個 (半月切り)
たまねぎ	2/1 個 (角切り)
トマト	3~4 個 (一口大)
赤ピーマン	1 個 (角切り)
黄ピーマン	1 個 (角切り)
ピーマン	1 個 (角切り)
にんにく	5 g (みじん切り)
(調味料)	
塩	少々
コショウ	少々
コンソメの素	小さじ1
ローレル	少々
オレガノ	少々
オリーブオイル	6g

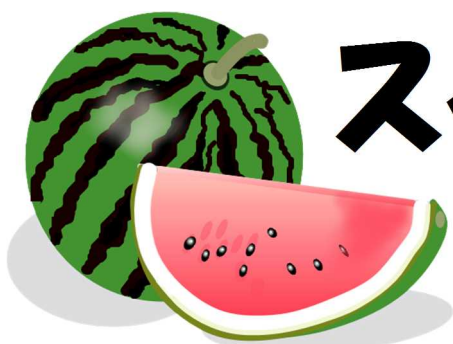
【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。
- ② にんにくのいい香りがしてきたら、たまねぎ・ズッキーニ・ピーマン類を入れて炒める。
- ③ 火が通ってきたら、トマト・香辛料を入れ煮込む。
- ④ 野菜に火が通り柔らかくなったら、調味料と、別で炒めたナスを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

今回は野菜だけを炒めましたが、鶏肉を入れて炒めたり、野菜をみじん切りにして、ソースとしてお肉等にかけていたしても美味しいです。また、夏野菜カレーもおすすめてです。是非作ってみてください！



夏が旬の果物は…？



スイカ

夏の風物詩として昔から日本人には親しまれてきたスイカには、体内の水分を排泄する作用があるのでむくみには絶大な効果を発揮します。美味しいスイカの見分け方は、縞模様が濃く、頭の軸が細いもの、叩いた時にポンポンとした澄んだ音がするものが良いとされています。また、切って売っているものは、種が真っ黒なものを選んでみましょう！

七夕メニューの紹介

給食では7月5日に七夕メニューを提供しました。



【メニュー】

- ・五目ちらしずし
- ・牛乳
- ・七夕汁
- ・七夕ゼリー



「七夕」は古くから行われている、日本の伝統行事のひとつです。天の川をはさんで輝く織り姫と彦星が1年に1度だけ会うことができるという伝説から、天の川に見立てた「そうめん」が行事食として食べられてきました。このように日本の和食・行事食は、季節や地域の伝統行事と深い関わりあいをもって時代を超えて受け継がれてきました。

本校でも行事食を大切にしており、また七夕メニューは豊郷地域学校園統一メニューになっています。

6月分学校給食野菜 産地報告

青森県	だいこん	ごぼう	長野県	えのき	しめじ
茨城県	にんじん	ピーマン	長崎県	じゃがいも	
	じゃがいも	ねぎ	北海道	だいこん	
	はくさい	チンゲンサイ	宮城県	キャベツ	
埼玉県	にんじん		栃木県	キャベツ	にんじん
千葉県	キャベツ	にんじん		たまねぎ	だいこん
	ねぎ			ごぼう	
神奈川県	キャベツ		宇都宮	もやし	

地産地消 野菜

お米・たまねぎ・きゅうり



給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「玉ねぎ」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

※裏面の宇都宮市教育委員会発行の「もぐもぐだより」もご覧ください。