食育だより

第4号　令和4年7月8日発行　豊郷北小学校

暑さも日々増していき，本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。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！

ラタトゥユレシピ

【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	５ｇ（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

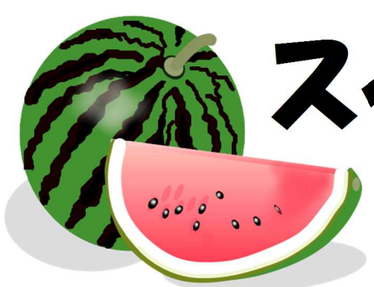
【作り方】

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たりしても美味しいです。また，夏野菜カレーもおすすめです。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！

七タメニューの紹介

給食では７月７日に七タ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・七夕クレープ

「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。

暑さに負けない体をつくろう！

いつもの食事にプラスして取り入れると，さらに元気がでる食材を紹介します。

カリウム

トマトやきゅうり，ナスなどの夏野菜には，筋肉の働きなどを正常に保つカリウムが含まれています。

すっぱい食べ物

梅干しや酢などに含まれるクエン酸や酢酸は，疲れを回復させるのに必要な成分です。また，酸味は食欲をアップさせてくれます。

6月分学校給食野菜　産地報告

青森県	だいこん
茨城県	にんじん　ピーマン　ねぎ　チンゲンサイ
埼玉県	にんじん
千葉県	キャベツ　にんじん　さといも
神奈川県	キャベツ
愛知県	ミニトマト
宇都宮	もやし
新潟県	大豆もやし
長野県	セロリ　はくさい
長崎県	じゃがいも
宮崎県	さといも
群馬県	キャベツ
栃木県	にんじん　たまねぎ　ごぼう

お問合せは学校，または栄養士　までご連絡ください。

地産地消　野菜

お米・たまねぎ・きゅうり・アスパラガス

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。