



食育だより



第3号 平成30年7月18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！

夏野菜カレーレシピ

【材料 4人分】	(切り方)
鶏肉	80g (一口大)
ベーコン	30g (角切り)
たまねぎ	80g (みじん切り)
なす	80g (半月切り)
かぼちゃ	150g (一口大)
ピーマン	15g (一口大)
トマト	100g (角切り)
にんにく	3g
(調味料)	
ウスターソース	5g
ケチャップ	5g
粉チーズ	5g
カレールウ	50g
塩	少々
サラダ油	少々

【作り方】

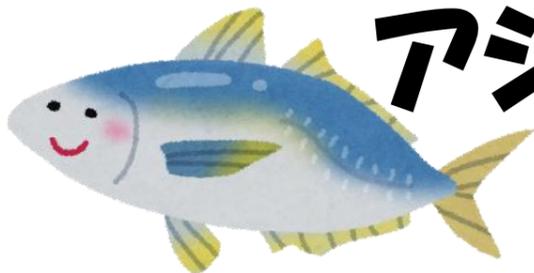
- ①フライパンでにんにくとサラダ油を入れ、鶏肉ベーコンを炒める。
- ②鶏肉に焼き目がついてきたら、たまねぎ・なすかぼちゃを入れ炒める。
- ③火が通ってきたら、トマト・水を入れ煮込む。
- ④野菜に火が通り柔らかくなったら、調味料と下ゆでをした、ピーマンを入れひと煮立ちしたら出来上がり。

今回は野菜を炒めましたが夏野菜は油との相性もいいので、なす・ピーマンは乱切りにし素揚げしてカレーに乗せても美味しいです。また、かぼちゃは蒸すとよりおいしくなります。是非作ってみてください！



夏が旬のお魚は…？

アジ



アジの語源は「味がいいから」とも言われています。うまみ成分が多く、青魚に含まれているDHAには血をさらさらにする効果があります。旬のお魚を食べて元気に過ごしましょう！

フライにするととてもおいしいよ！



七夕メニューの紹介

給食では7月6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います。

6月分学校給食野菜 産地報告

青森県	だいこん	長野県	えのき しめじ
茨城県	にんじん ピーマン		はくさい
	じゃがいも ねぎ	福岡県	アスパラガス
群馬県	キャベツ	長崎県	じゃがいも
埼玉県	にんじん	栃木県	だいこん たまねぎ
千葉県	キャベツ にんじん		にんじん なす ねぎ
	だいこん	宇都宮	もやし

お問い合わせは学校、または栄養士 南木まで御連絡ください。

地産地消 野菜

お米・大豆・たまねぎ・きゅうり



給食食材の放射性物質検査結果

栃木県で収穫された「キャベツ」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。