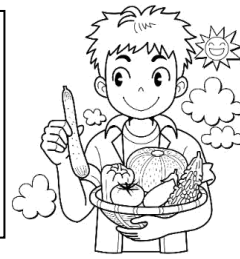


きゅうしよくだより

令和8年

7月号

作成者
東成区栄養教職員



7月の献立より

いろいろな夏野菜が登場します。また初めての献立もあります。

2日(木) ゴーヤチャンプルー 《にがうり》

10日(金) 夏野菜のカレーライス 《かぼちゃ、なす、ピーマン》

16日(木) ロモ・サルタード 《赤ピーマン》

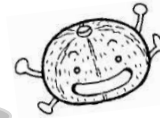
【学校給食献立コンクール最優秀賞献立】

その他にもいろいろな夏野菜が出ます。お楽しみに!



食べて元気!

夏野菜



いよいよ夏本番です。夏バテや熱中症などに気を付けたい時期です。

そこで今回は「夏野菜」を紹介し、旬の食べ物には、その時期にあった栄養がたっぷりふくまれています。夏野菜を食べて、夏を元気に乗り切りましょう。

夏野菜の持ちようを知ろう



なす



オクラ



コーン



ピーマン



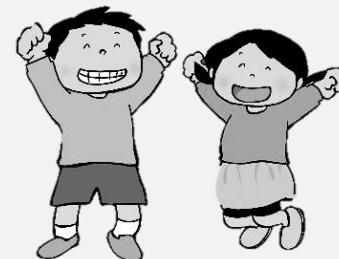
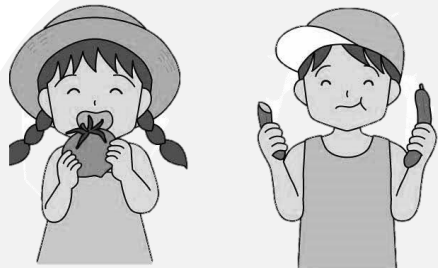
トマト

水分補給になる

体温を下げる

食欲を高める

体を守る



夏野菜には多くの水分がふくまれています。夏野菜を食べることで、水分補給や体を冷やす効果があります。

ゴーヤなどにふくまれる苦み成分は、おなか(胃)の動きを活発にする働きがあるとされています。そのため、暑さで食欲がなくなりやすい夏でも、しっかり食べることができます。

ビタミンやカロテンを多く含む野菜には、夏の暑さや強い日差しから体を守る働きがあります。

やさいのフチじょうほう

オクラのねばねばには、おなかのそうじをしてくれる働きがあるよ。

やさいのフチじょうほう

トマトにはうまみのもと(グルタミン酸)がふくまれているよ。