

# しょくいく 食育だより

ほ ご し ゃ み な さ ま へ  
保護者の皆様へ

れいわ 令和6(2024)年7月

おおさか しりつたつみしょうがっこう  
大阪市立巽小学校

## なつ や さい た 夏野菜を食べましょう

7月になり、蒸し暑い日が続いています。食欲がなくなったり、疲れが取れにくくなったりしていませんか。夏はいろいろな野菜がおいしい季節です。夏野菜は水分が多く、ビタミン類も豊富に含んでいるので、しっかり食べるよう心がけましょう。

### おも なつ や さい ふく えい よう そ 主な夏野菜に含まれる栄養素

#### きゅうり



すいぶん おお ふく  
水分が多く含まれています。「カリウム」はむくみ防止に役立ちます。

#### トマト



あかい 赤色の色素「リコピン」は、老化防止の効果があります。

#### とうもろこし



べん び 便 通 を 預 防 し、  
腸 の 動 き を 整 え る  
「食 物 纖 維」が 多く 含 ま れ て い る。

#### ピーマン



かねつ つよ 加熱に強 「ビタミンC」が 多く 含 ま れ て い る。

#### かぼちゃ



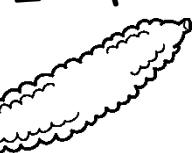
「ビタミンエース(A・C・E)」や「カリウム」が多く含まれています。

#### なす



かわ むらさきいろ しき  
皮の 紫 色 の 色  
素「ナスニン」は、血  
管をきれいにする  
働きがあります。

#### ゴーヤ



べつめい 別名「にがうり」ともよ  
び、苦み成分の「モモル  
デシン」は胃を丈夫にし、食欲を増進させます。

#### オクラ



きざむと 出 て く る  
ネバネバには、「食  
物 纖 綴」が 多く 含 ま れ て い る。

## かんじ 漢字クイズ

なつ や さい か なに や さい かんが  
夏野菜の漢字が書いてあります。何の野菜なのか考えてみましょう。

- ① 南瓜 ② 玉蜀黍 ③ 茄子 ④ 苦瓜 ⑤ 胡瓜



こた した 答えは下にあります。

## きゅうしょく とうじょう なつ や さい つか こんだて 給食に登場する夏野菜を使った献立

### チキンパエリア

とうもろこし、ピーマン、トマトなどを使用し、  
カレー粉で風味をつけています。



### かぼちゃのミートグラタン

かぼちゃに 上新粉を使用したケチャップ味の  
ミートソースを合わせ、米粉のパン粉を  
ふって焼き上げています。



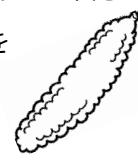
### なつ や さい 夏野菜のカレーライス

かぼちゃ、なす、ピーマンなどを使用した毎年  
人気の夏ならではのカレーライスです。



### ゴーヤチャンプルー

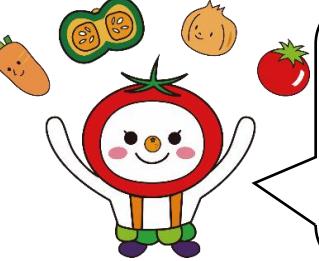
ゴーヤと相性のよい豚肉を使用した沖縄  
料理です。食べる前にかつおぶしを  
かけることで風味と旨みを添えて  
います。



ひび がっこうきゅうしょく や さい  
日々の学校給食においても野菜をしっかりと摂ることができるように、必ず緑黄色野菜と  
その他の野菜を組み合わせて献立を立てています。

また、暑い時期でも食べることができるよう、食べやすさや味つけを工夫しています。作り  
方などの詳細は、お配りしている「令和6年7月分学校給食献立表」をご覧ください。

### ◎ 野菜を食べよう



→健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上  
食べましょう。（「第4次大阪市食育推進計画」より）