

しょくいく

食育だより

ほごしゃみなさま
保護者の皆様へ

れいわ ねん がつ
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

かんじ 漢字クイズ

なつ やさい かんじ か
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。

毎月19日は
食育の日

- ①南瓜 ②玉蜀黍 ③茄子 ④苦瓜 ⑤胡瓜

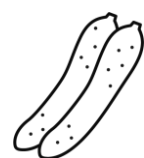
答えは下にあります。

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



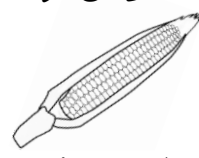
すいぶん おお ふく
水分が多く含まれています。「カリウム」はむくみ防止に役立ちます。

トマト



あかいしきそ
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



べんぴ よぼう
便秘を予防し、腸の働きを整える「食物繊維」が多く含まれています。

ピーマン



かねつ つよ
加熱に強い「ビタミンC」が多く含まれています。

かぼちゃ



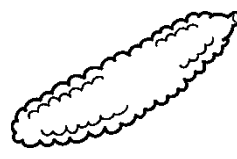
「ビタミンエース(A・C・E)」や「カリウム」が多く含まれています。

なす



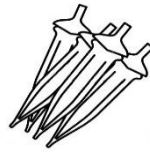
かわ むらさきいろ しき
皮の紫色の色素「ナスニン」は、血管をきれいにします。

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、「食物繊維」が多く含まれています。

きゅうしょく どうじょう 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。



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。



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、必ず緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせ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。

やさい た ◎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)

