



きゅうしょくだより

空がまぶしく感じられ、本格的な夏がやってきました。この時期、食欲がないからといって、口あたりの良い冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて、体調を崩しやすくなります。栄養のあるものを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



今月の「みえ地物一番給食の日」は9日（木）と10日（金）です。9日のチリコンカンの大豆と豚肉は三重県産を使用します。また、10日の給食には、川越町産を含んだコシヒカリのご飯が登場します。

そのほかにも、給食に毎日出る牛乳は三重県度会郡大紀町大内山から届きます。牛乳も県内で生産されているのですよ。毎日残さず飲めると良いですね。

また、給食のロールパンは、三重県産小麦を30%使用しています。米粉パンは、米粉を50%使用していますが、その米粉は三重県産です。いろいろな食品に三重県産の材料が含まれています。おいしくいただきたいですね。



夏野菜をたくさん食べよう

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

太陽の恵みをいっぱい浴びた夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう！夏野菜は水分の量が多く、暑い季節には体のほてりをおさえる役目があります。給食にも「夏野菜カレー」「ゆでとうもろこし」など、たくさんの夏野菜が登場します。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

七夕

七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといひます。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。給食では、七夕の前日（6日）にそうめん汁と七夕ゼリーが出ます。

夏休みにお手伝いをしましょう

夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみよう。食事をつくるときは、安全に調理をしましょう。

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

「冬瓜」って夏野菜なの？

冬瓜は夏野菜で、水分も多く、丸ごと風通しのよい冷暗所におけば冬まで保存できることから冬瓜と書きます。冬瓜のメニューを献立表から探してみましょう。