

野菜を食べていますか？

きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう!



トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



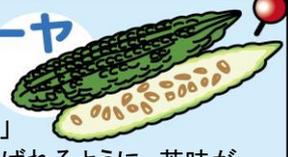
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む



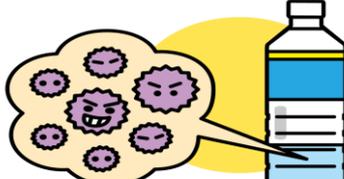
コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	月	アーサの 炊き込みごはん	あおさ,豚肉, しらす,蒸し大豆	米,こめ油	椎茸,きくらげ, 人参,ねぎ	シママース,しょうゆ,料理酒, 花かつお,ポークビヨン
		 島野菜のみそ汁	豚肉,豆腐, 赤みそ,白みそ		もやし,とうがん, 小松菜,こんにゃく	花かつお,シママース
		魚のごまだれかけ	さば,白みそ	ごま,三温糖,でん粉	しょうが	しょうゆ,料理酒
		ぶどう			ぶどう	
2	火	 沖繩 そば	麵	沖縄そば(小麦)		
		汁			しょうが,ねぎ	花かつお,豚骨,シママース, しょうゆ,七味唐辛子, 料理酒
		三枚肉	豚肉	三温糖	しょうが	しょうゆ,料理酒
		かまぼこ	かまぼこ			
		くがにたまごの 野菜チャンプルー	豚肉,卵,豆腐	こめ油,ごま油	からしな,人参, たまねぎ,もやし	しょうゆ,シママース
		カップもずく	カップもずく(小麦)			
3	水	 チーズ 牛丼	麦ごはん	米,麦		
		具	牛肉	三温糖,ごま油, こめ油,でん粉	たまねぎ,人参,たけのこ, こんにゃく,ピーマン, にら,えのき,にんにく	料理酒,しょうゆ, ステーキしょうゆ(小麦)
		チーズ	スライスチーズ(乳)			
		春雨と白菜のスープ	鶏肉	緑豆はるさめ, でん粉,ごま油	白菜,人参,パクチョイ, たまねぎ,たけのこ,椎茸	料理酒,しょうゆ, シママース,こしょう, 花かつお,鶏ガラ(卵)
		りんご			りんご	
4	木	 コッペパン		コッペパン(小麦,乳)		
		ブロッコリーの ポタージュ	鶏肉,白いんげん豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも, クリームコーン	ブロッコリー,たまねぎ, 人参,しめじ,コーン	ホワイトルウ(小麦,乳), 白ワイン,シママース, こしょう,鶏ガラ(卵)
		ラタトゥイユ	ベーコン,蒸し大豆	オリーブ油,三温糖	なす,ズッキーニ,人参, たまねぎ,黄ピーマン, ピーマン,トマト,にんにく	野菜ビヨン, シママース,こしょう
		チキンのマスタード焼き	鶏肉	はちみつ	レモン	粒マスタード,しょうゆ
5	金	 麦ごはん		米,麦		
		マーボー冬瓜	厚揚げ,豚肉, 豚レバー,赤みそ, 粒状大豆タンパク	ごま油,こめ油,でん粉	とうがん,人参,たまねぎ, たけのこ,にら,椎茸, きくらげ,長ねぎ, しょうが,にんにく	テンメンジャン(小麦), 豆板醤,シママース, 麻婆豆腐の素(小麦), こしょう,ポークビヨン
		ひじきしゅうまい	ひじきしゅうまい (小麦)			
中華和え	かまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,きゅうり, 人参,キャベツ	しょうゆ,特濃酢,シママース		

2年B組
リクエスト献立
(5月給食準備
選手権1位)

8	月		ちらし寿司		米		ちらしずし(小麦)
			天の川スープ	鶏肉,魚そうめん		オクラ,人参,たまねぎ, 小松菜,ねぎ,しょうが	シママース,しょうゆ, 花かつお
			魚の西京焼き	まぐろ,甘口白みそ	三温糖	しょうが	みりん
			モーウイの甘酢和え	糸けずり	ごま,三温糖	モーウイ,きゅうり,人参	ミツカン酢,シママース
七夕献立 (7月7日)			七夕ゼリー		天の川ソーダゼリー		
9	火		二色揚げパン	きな粉, 脱脂粉乳(乳)	なかよしパン(小麦,乳), 揚げ油①,アーモンド, 黒糖,三温糖		ココア
			ミネストローネスープ	鶏肉,ベーコン, 白いんげん豆	マカロニ(小麦), じゃがいも,三温糖, こめ油	人参,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム, いんげん,トマト,にんにく	ケチャップ,白ワイン, シママース,こしょう, チキンブイヨン
			カリフラワーソテー	ベーコン	こめ油	カリフラワー,いんげん, 人参,ヤングコーン, にんにく	しょうゆ,シママース, こしょう
			オレンジ			オレンジ	
10	水		あわごはん		米,もちきび		
			肉じゃが	豚肉,油揚げ	じゃがいも,三温糖	人参,たまねぎ,椎茸, 小松菜,こんにゃく, いんげん,しょうが	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
			パパイヤの和え物	鶏肉	グラニュー糖	パパイヤ,きゅうり,人参, シークワーサー	しょうゆ,特濃酢
			納豆	納豆(小麦)			
納豆の日 (7月10日)			焼きのり	味付けのり			
11	木		もち玄米ごはん		米,玄米		
			チムシンジ	豚レバー,豚肉, 赤みそ,白みそ	じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	花かつお
			ヌンクーグラー	豚肉,厚揚げ, 結び昆布	こめ油	大根,椎茸,人参, こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒,みりん, シママース,花かつお
			魚のきのこゆず あんかけ	さわら	三温糖,でん粉	えのき,しめじ,人参, ゆず,しょうが	しょうゆ,料理酒,みりん
12	金		和風ボロネーゼ	豚肉,牛肉,赤みそ	スパゲティ(小麦), オリーブ油,三温糖	たまねぎ,人参,ピーマン, なす,エリンギ,にんにく,しょ うが	トマトピューレ,シママース, ケチャップ
			もちもちベーコンチーズ	チーズ(乳), ベーコン,卵	ミックス粉(小麦,乳), 揚げ油②		
			ゴーヤーの アーモンド和え	ツナ	アーモンド, ノンエッグマヨネーズ	ゴーヤー,きゅうり, 人参,コーン	コールスロートレッシング,し ょうゆ
			冷凍みかん			冷凍みかん	
16	火		麦ごはん		米,麦		
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	しょうゆ,シママース, 花かつお
			からしな炒め	厚揚げ,豚肉, ちきあぎ	こめ油	からし菜,もやし,人参	シママース,しょうゆ, こしょう
			さわらの香味焼き	さわら	三温糖,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ
17	水		あわごはん		米,もちきび		
			白菜のみそ汁	油揚げ, 赤みそ,白みそ	じゃがいも	白菜,人参,ねぎ	花かつお
			和風梅チキン	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,三温糖	にんにく,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん, ミツカン酢,ねり梅
			ひじきとひよこ豆の サラダ	ひじき,ひよこ豆, ちくわ	三温糖,ごま, ノンエッグマヨネーズ	人参,きゅうり, ブロッコリー	しょうゆ,シママース

18	木		皿うどん	麵	チャーメン(小麦)			
				具	なると、豚肉	でん粉、ごま油、こめ油	人参、たまねぎ、たけのこ、椎茸、きくらげ、白菜、長ねぎ、コーン、しょうが、にんにく	シママース、しょうゆ、木戸中華(小麦、乳)、こしょう
					小松菜の錦糸あえ	錦糸卵	ごま、三温糖	小松菜、人参、キャベツ、もやし
			ココアカップケーキ	豆乳	米粉、三温糖、こめ油、粉糖		ココア、ベーキングパウダー	
19	金		夏野菜カツカレー	ごはん	米、		うっちん、カレー粉	
				夏野菜カレー	豚肉	こめ油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン(乳)	人参、たまねぎ、ピーマン、なす、へちま、トマト、かぼちゃ、ゴーヤー、にんにく	リンゴピューレ、カレー粉、カレーフレーク(小麦)、カレールウ(小麦、乳)、ウスターソース、シママース、ポークブイオン
				とんかつ	とんかつ(小麦)	揚げ油④		
				大根のゆかり和え		三温糖、ごま	だいこん、きゅうり、人参、ゆかり	特濃酢、しょうゆ、シママース
			お米de シークワサータルト		お米de シークワサータルト			

夏パテしない食生活を!

猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB₁を多く含む食品例



薬味たっぷりがおすすめ!



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



パリ2024オリンピック・パラリンピック献立

2024年7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます。パリでオリンピックが開催されるのは1900年、1924年に続き3回目となります。本大会では、32競技329種目が実施されます。また、パリ2024パラリンピック競技大会は、2024年8月28日から9月8日までの開催となっています。

与勝緑が丘中学校では、オリンピックにちなんで、開催地であるフランスの料理を取り入れた献立を7月4日(木)に、7月19日(金)に日本応援献立として「カツカレー」を出しています。楽しみにしていただいね。

