



土合小 給食だより（7月号）



校内では夏野菜が元気に育っています。梅雨が明けるといよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑い夏を乗り切るために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。2学期には、ひと回り大きくなったみなさんに会えることを楽しみにしています。（2学期の給食は、8月28日から始まります。）

暑い夏こそ、 しっかり食べたい野菜！

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれる水分、体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維がいっぱいです。特に夏野菜は、価格も手ごろで、種類も豊富です。おいしい野菜をたっぷり食べましょう！

ゴーヤ

緑のカーテンで一番有名に。ビタミンCが多く、苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果もあります。

かぼちゃ

ビタミンエース（A、C、E）が豊富。栄養は、野菜の中でトップクラスです。

トマト

ビタミンや旨味成分（グルタミン酸）も豊富。真っ赤な色素のリコピンは、体のさびつき（老化）を防ぎます。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、コレステロール値を下げる効果があります。油と相性バツグンです。

とうもろこし

主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にビタミンやミネラルがたっぷり。

ズッキーニ

カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油と相性が良く、カロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや夏風邪予防に効果があります

オクラ

ネバネバ成分のペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップします。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富。刻むと出るヌルヌル成分のムチンは、胃を守ってくれます

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもと、カロテン。におい成分のヒラジニンには、血液をサラサラにする効果もあります。

しそ

カロテンとカルシウムの含有量は、野菜の中でトップクラス。香り成分には、防腐作用もあります。



★お知らせ★

7月3日（金）食育の取り組みとして、3年生の皆さんがとうもろこしの皮むきを行います。給食室で茹でて、給食の時間にみんなで頂きます。さいたま市産の甘いとうもろこし、楽しみです♪

《今月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ◆1日（水）…**チリコンカンドッグ**（メキシコ料理のチリコンカンを作ってパンに挟み、オーブンで焼きます。暑い夏にぴったりのメニューです。）
- ◆2日（木）…**お祝い献立**（土合小学校の開校記念日をお祝いするメニューです）
- ◆7日（火）…**七夕汁**（七夕にちなみ、そうめんや星型の蒲鉾を使用します。）
- ◆8日（水）…**もずく丼**（沖縄県の郷土料理です。もずく丼は生姜と豚挽肉を使った人気メニューです。）