

給食だより

まいつき にち しょくいく ひ
(毎月19日は食育の日)

かぞくいっしょ よ
★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和6年

7月号

福井市 中藤小学校

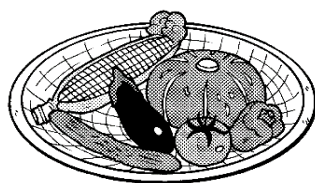
梅雨が明けると、一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。日差しも強くなり、急に暑くなるために消化機能が低下して食欲 不振になることもあります。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

◆夏を元気に過ごすには



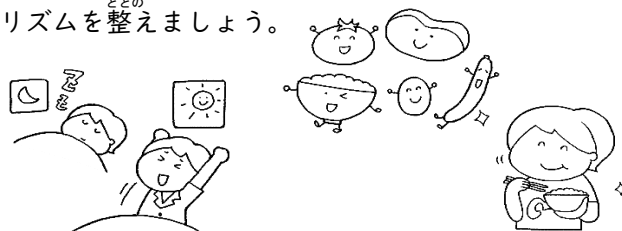
夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、なす、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃなどがあります。夏に必要な水分とビタミンがたっぷりの夏野菜を積極的に取り入れましょう。



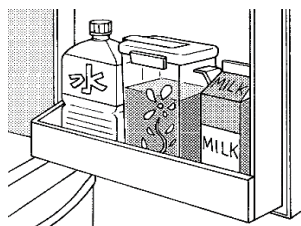
1日3食、バランスよく食べよう

早寝早起きをして、朝・昼・夕の食事で生活リズムを整えましょう。



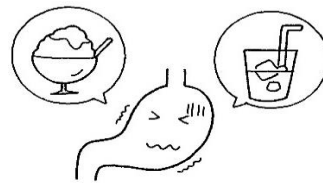
こまめに水分補給

汗をたくさんかく夏場は、体の中の水分が失われやすくなります。のどが渇く前に、こまめに少しずつとりましょう。



冷たいもののとりすぎ注意

冷たいものは胃腸が冷えて消化機能が低下するため、食べ過ぎに注意が必要です。



<夏野菜レシピ> ～鶏肉のケチャップ煮～



【材料(4人分)】

鶏もも肉	200g	トマトケチャップ	大さじ2
たまねぎ	1/2個	ウスターソース	小さじ1
なす	1個	コンソメ	少々
あぶら油	小さじ1/2	さとう	少々



お好みで鶏肉を豚肉にかえたり、なすのかわりにトマトやピーマン、とうもろこしなど他の夏野菜を加えてもいいですね！



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。たまねぎは角切り、なすは厚めのいちよう切りにする。
- ②油を熱し、①を炒める。
- ③ひたひたの水と調味料を加えて煮る。
- ④味をととのえ、できあがり！



こんげつ こんだて
今月の献立より



今月の給食に使用する野菜の産地をお知らせします。

※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
きゅうり	福井市	にんじん	青森県	もやし	岐阜県	にら	高知県
トマト	福井県	キャベツ	群馬県	えだまめ	岐阜県・鹿児島県	かぼちゃ	長崎県
なす	福井県	えのきたけ	長野県	たまねぎ	兵庫県	じゃがいも	長崎県
ねぎ	福井県	しめじ	長野県	オクラ	高知県	ゴーヤ	宮崎県
だいこん	北海道	パセリ	静岡県	ピーマン	高知県		
にんにく	青森県	セロリ	静岡県	しょうが	高知県		

夏の食べ物を知ろう

～夏野菜を食べて元気に過ごそう！～

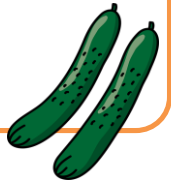
トマト…赤い色は「リコピン」と言います。病気を防ぐ働きがあります。



ピーマン…ビタミンCが多く、かぜをひきにくくする働きがあります。



きゅうり…水分が多く、体を冷やしてくれます。



なす…むらさき色は「アントシアニン」といい、目によい成分です。皮ごと食べましょう。



かぼちゃ…カロテンが多く、目の働きを助けたり、のどや鼻の粘膜を丈夫にします。



栄養満点だよ！



～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ それぞれの季節にたくさんとれる野菜や果物があります。

の中にその季節を書きましょう。

 アスパラガス キャベツ いちご たけのこ	 かぼちゃ なす ピーマン トマト
 さといも こめ さつまいも かき	 みかん ほうれんそう しろねぎ