

給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



野菜の旬について知ろう！！

野菜は種類や地域によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のように色々な栽培法がなかった頃、その地域でたくさん採れる時期のことを言いました。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく新鮮なまま買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多く含まれている特徴があります。



野菜の食べる部分と育つ時期について



* 葉を食べる野菜

ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い冬に旬を迎える野菜が多く、これらを「葉物野菜」といいます。キャベツのように春と冬の2回旬があるものもあります。また、たまねぎは実のように見えますが、葉の付け根の太った部分を食べています。

* 花やつぼみを食べる野菜

ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさんついた部分を食べる野菜です。ほかにふきのとうやみょうがなどがあり冬から春にかけて花が咲く前に収穫するものが多いです。

* 実を食べる野菜

トマトやきゅうり、なすなど夏に旬を迎える野菜が多く、「実物野菜（みものやさい）」といいます。水分やカリウムを多く含み、熱くなった体を冷やす働きをする野菜が多いのも特徴的です。

* 根を食べる野菜

大根や人参、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野菜が多くあります。食物繊維が多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴です。

🌸 6月のおたのしみ給食 🌸

- ＜給食＞
- * わかめごはん
 - * 鶏のからあげ
 - * じゃこサラダ
 - * みそ汁（なす・葉ねぎ）
 - * ぶどうジュース

🍊 みかん組さんからのリクエストでした 🍊

じゃこサラダ

● 作り方

- 1 ちりめんじゃこは乾煎りする。
- 2 キャベツ・人参は千切りにして茹で冷ましておく。
- 3 きゅうりは千切りにして、軽く塩をしておく。
- 4 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気を絞った2・3を入れて和える。最後に1を加えてさっと混ぜ合わせる。

● 材料（一人分）

- ・ キャベツ…30g
- ・ きゅうり…20g
- ・ 人参…10g
- ・ ちりめんじゃこ…5g
- ・ 三温糖…1g
- ・ 酢…1g
- ・ しょうゆ…1g
- ・ ごま油…0.6g