



猛暑日が続く厳しい暑さが続いています。子どもたちも暑さで少し食欲が落ちぎみです。給食に酸味の効いたピクルスやカレー風味の味付けで進みやすさと、夏野菜を沢山使っています。旬の野菜パワーで暑い夏を乗り切って欲しいと思います。

野菜の旬

8月31日は「野菜の日」です。野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜のおいしさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。

知るともっとおいしくなる！夏野菜の栄養

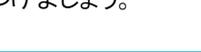
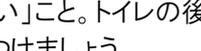
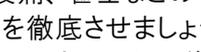
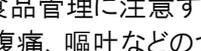
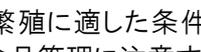
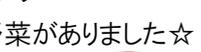
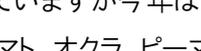
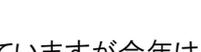
トマト

赤い色は抗酸化作用のある「リコピン」の色。種のまわりにあるゼリー質にもうま味成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。



オクラ

ネバネバ成分のペクチンが、胃や腸の環境を整えてくれます。ゆでる前に塩をふって板ずりすると、産毛がきれいに取れます。



なす

紫色は抗酸化作用のある「ナスニン」の色。カリウムも含まれます。油との相性がよく、高温で加熱すると色がきれいに仕上がります。

ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミン C をたっぷり含んでいます。油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。

こどもの栄養8月号より

これらの夏野菜を畑でも育てていますが今年は暑さのせいか、なす・きゅうりの生育・収穫量が昨年よりぐっと少なく残念です。よく育っているトマト、オクラ、ピーマンに期待です！

収穫の野菜より

ちよつと変わった形の野菜がありました☆



ちよつとセクシー??



怒ったかお?

食中毒に注意!



気温の高いこの時期は細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には必ず手を洗う習慣をつけましょう。



7月の給食より

七夕会



お昼は星形の人参にきゅうりの吹き流しと星形のおくらをトッピングした「七夕そうめん」、



フルーツポンチ



午後のおやつには星形のゼリーを入れた「フルーツポンチ」を出しました♪