



食べる力

令和3年7月号

五城目第一中学校

夏野菜の季節になりました！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、口当たりのよいものを食べたいと思いますが、冷たいものばかりを食べていると胃腸の調子を崩したり、栄養が偏って夏バテしやすくなったりします。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーを付けたいものです。

夏になると、地場産の野菜がたくさん出回るようになります。野菜には、体の調子を整え、体の抵抗力を高める働きがあるビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれています。旬の野菜を美味しく食べて、毎日を元気に過ごしましょう！

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ちます。

給食では、サラダや即席漬によく使っています。

トマト



ビタミンCやカロテン、抗酸化作用があるリコピンが豊富で、うまみ成分も多い野菜です。

給食では、カレーやミネストローネ、トマトソース等に使っています。

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすると美味しく食べられます。なすの皮にはナスニンという成分が含まれていて、鮮やかな紫色はナスニンの色素によるものです。

今月は、21日の夏野菜カレーに使います。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ね備えています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘い物を取り過ぎてしまいがちな夏に特に役立ちます。

給食では、秋田県産の冷凍むき豆を煮物やサラダの彩りとしてよく使っています。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが多く、完全した赤いピーマンはさらに栄養が豊富です。

チンジャオロースなどの炒め物や、ピザトースト、キーマカレーに使っています。

かぼちゃ



栄養価が高く、「野菜の優等生」ともよばれています。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富です。

かぼ缶のかぼちゃは五城目産。デザートに大活躍しています。

6月の給食から...



6/3「高野豆腐の肉のせ揚げ」
久しぶりの登場、1年生は初めてのメニューでした！やはり美味しいですね。



6/15「ピザトースト」
あったか小町さんのトーストに、マーガリン、ケチャップを塗って、玉ねぎ、ピーマン、サラミ、チーズをのせて...



6/25「たけのこのみそ煮」



6/4「さばのみそ煮」
大きな切り身でしたが、ほとんど残らず。白いご飯によく合う味付けでした！



6/17「勝つカレー」