

給食たより



お子さんと一緒にお読みください。

令和5年6月30日
さいたま市立城北小学校

暑い毎日を経験するために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。
夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

旬の野菜を食べよう！

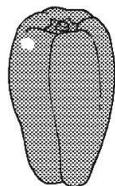
夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



©少年写真新聞社2023

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。



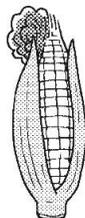
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



©少年写真新聞社2023



★7月7日は七夕です★



七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、一年に一度だけあうことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾り、天の川に見立てた「そうめん」を食べます。これも古代中国の伝説がもとになって、食べられるようになったとされています。

給食では7月7日（金）に、こぎつね寿司、星のハンバーグ、そうめんの入った七夕汁、笹の葉に包まれた七夕くずまんじゅうを提供します。

7月の献立より

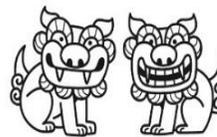


★7月14日（金）

沖縄県郷土料理 給食

ラフテー丼、牛乳、もずくスープ、パイナップル

ラフテーとは沖縄の方言で「豚の角煮」という意味です。沖縄県では、豚肉中心の料理が発展し、沖縄の人は豚肉好きといわれています。豚肉には、体の疲れをとるビタミンB1が豊富に含まれています。ご飯は岩槻でとれた「彩のきずな」、豚肉は埼玉県産の「彩の国黒豚」を使用した豚の角煮です。スープは沖縄県が生産量日本一の海藻「もずく」を使ったスープです。デザートは沖縄県が生産量日本一のパイナップルです。



★7月19日（水）

1学期最後の給食はセレクトアイス給食です。

岩槻米ごはん、牛乳、夏野菜カレー、手作り福神漬、ガリガリ君
夏が旬の野菜、ナス・かぼちゃ・ピーマンを使った「夏野菜カレー」です。セレクトアイスはガリガリ君のソーダ味とぶどう味のどちらを選びましたか？ソーダ味317人／ぶどう味422人と今年もぶどう味が人気でした。



1学期の給食も残り12回です。

暑さに負けない体を作るためにも

しっかり食べましょう。

