



給食だより

令和7年7月

さいたま市立美園小学校



湿度の高い、暑い日が続いていますが、1日も早い梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨の後には、いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑い夏を乗り切るために、「早寝・早起・朝ごはん」で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。2学期には、ひと回り大きくなったみなさんに会えることを楽しみにしています。(2学期の給食は、8月29日から始まります。)

暑い夏こそ、 しっかり食べたい野菜!

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれる水分、体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維がいっぱいです。特に夏野菜は、価格も手ごろで、種類も豊富です。おいしい野菜をたっぷりと食べましょう!

ゴーヤ

緑のカーテンで一番有名に。ビタミンCが多く、苦み成分には、血糖値やコレステロールを下げる効果もあります。

かぼちゃ

ビタミンE(A、C、E)が豊富。栄養は、野菜の中でトップクラス。

トマト

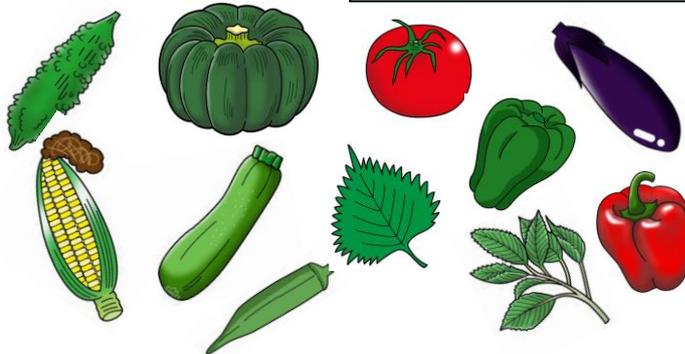
ビタミンや旨味成分(グルタミン酸)も豊富。真っ赤な色の素のリコピンは、体のさびつき(老化)を防ぎます。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜。紫色の色素ナスニンは、コレステロール値を下げる効果があります。油と相性バツグン。

とうもろこし

主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にビタミンやミネラルがたっぷり。



パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富。完熟した実の赤や黄の色のもと、カロテン。におい成分のヒラジンは、血液をサラサラにする効果もあります。

ズッキーニ

カロテンやビタミンC、カリウムが豊富。油と相性が良く、カロテンの吸収率が上がり、免疫力アップや夏風邪予防に効果があります。

オクラ

ネバネバ成分のムチンやペクチンは、胃腸を守り、免疫力もアップします。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富。刻むと出るヌルヌル成分のムチンは、胃を守ってくれます。

しそ

カロテンとカルシウムの含有量は、野菜の中でトップクラス。香り成分には、防腐作用もあります。

《今月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ◆ 2日(水) …スタンポット(伝統的なオランダの家庭料理でオランダ風のマッシュポテトです) トマトンスープ(トマトのスープです。肉団子も入っていてトマトの酸味と肉団子のうま味がマッチしていて美味しいスープです。)
- ◆ 3日(木) …冬瓜スープ(冬瓜は夏野菜です。甘みと、とろけるような食感が楽しめます。)
- ◆ 4日(金) …もすく丼(沖縄県のもすくを使います。美園小の給食で人気のメニューです。)
- ◆ 7日(月) …七夕汁(七夕にちなみ、そうめんや星型の麩やオクラを使用します。) 枝豆入りわかめごはん(旬の枝豆を炊き込んだご飯です。)
- ◆ 10日(木) …蒸しとうもろこし(2年生のみなさんに皮むきをお願いしています。お楽しみに!)

夏休みのランチにいかがでしょうか「トマトと卵のスープ」

【材料】・トマト…小1個・レタス…2枚・たまねぎ…1/2個

- ・ベーコン…2枚・卵…2個・片栗粉…小さじ2
- ・スープ4カップ(コンソメ2個)・しょうゆ…大さじ1
- ・酒、みりん…各小さじ1・塩、こしょう…適量



【作り方】 トマトは湯むきし、角切り、たまねぎはスライス、

ベーコンはせん切り、レタスは、ざく切りにする。



②煮立てたスープの中に、ベーコン、たまねぎを入れて煮る。

③しょうゆ、みりん、塩、こしょうで調味し、トマトを加える。

④水溶き片栗粉で、とろみをつけ、卵を流し入れる。



⑤最後に、レタスを加え、一煮立ちしたら火を止める。

※チャーハン、ピラフ、サンドイッチ、ピザなどと組み合わせる。

