



令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

暑い毎日を元気に過ごすために、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。

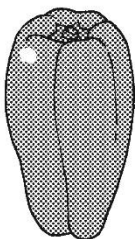
旬の野菜を食べよう！

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。



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。



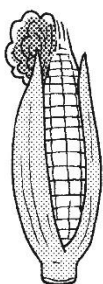
トマト

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も含みます。

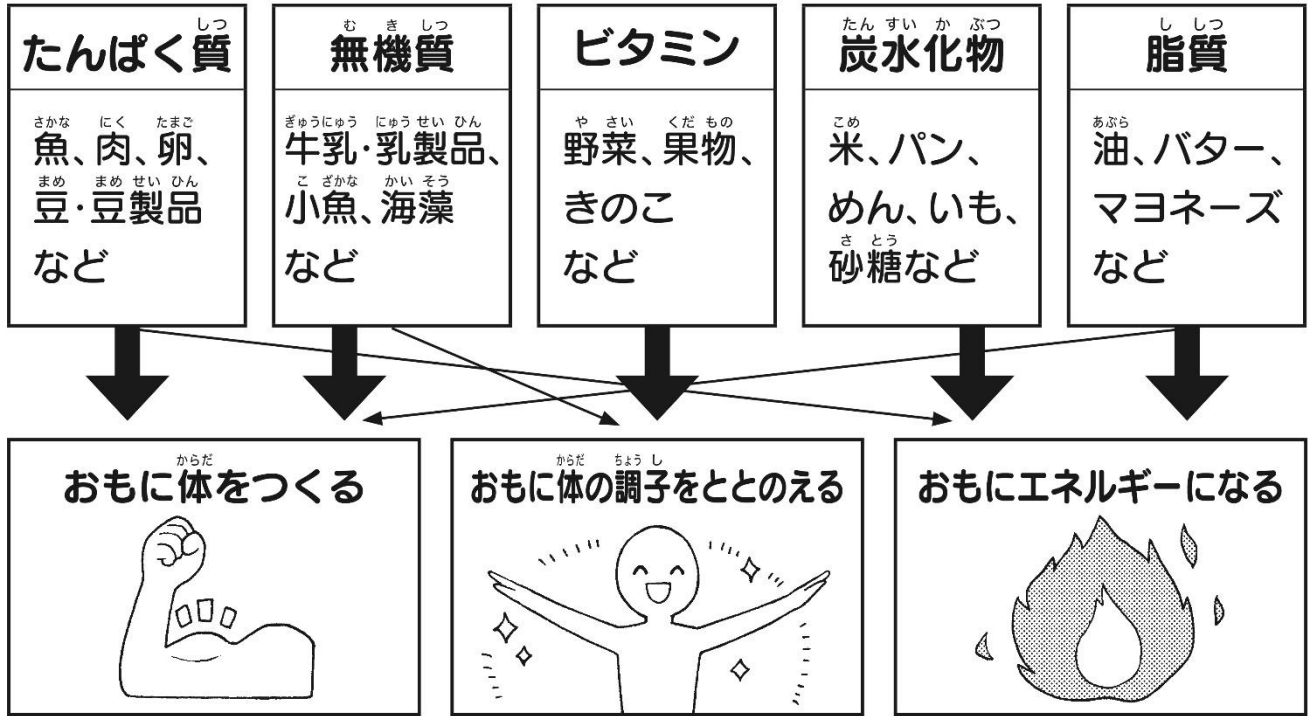


あつ なつ
暑い夏こそ

えい よう
栄養バランスを大切に

ご だい えい よう そ し 五大栄養素を知ろう

しょくひん ふく えいよう そ たんすい か ぶつ しじつ たんぱく しつ む き しつ
食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを
ご だい えい よう そ からだ きょうしゅう
五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、からだ ちょうし
る、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりと取りましょう。



しないさん
さいたま市内産
やさい
ヨーロッパ野菜
「フィレンツェ」

7月11日(火)にフィレンツェとトマトのスパゲッティを提供します。フィレンツェとは、なすの品種で日本のなすよりも果肉がしっかりしていて、加熱しても崩れにくいのが特徴です。大きくて丸い形をしています。味わって食べてくださいね!

こんげつ にほん きょうどりょうり 今月の日本の郷土料理

おきなわけん きょうどりょうり
～沖縄県の郷土料理～

ジュージー

ジュージーとは沖縄の言葉で炊き込みご飯を指す。家族の健康と子孫繁栄を願う料理であるため、お祝い事のときに食べる人が多い。入れる食材と作り方によって「クファジュージー」、「ヤファラジュージー」など色々な呼び名がある。

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

アーサー汁

アーサーとはあおさのりのこと。あおさは岩場に生える緑色の海藻で、正式な名前は「ヒトエグサ」という。アーサー汁はしょうゆと塩で仕上げた、あっさり風味のお吸い物。豆腐をあわせたり、みそ汁にすることも多い。こってりとした味付けが多い沖縄料理の中ではめずらしい料理。