



給食だより

令和 8 年 6 月 29 日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。

夏野菜を食べよう

7月の給食には夏野菜がたくさん登場します。夏野菜は色が鮮やかなものが多いのが特徴です。これは、野菜が夏の強い紫外線から身を守るために、濃い色の色素を作っているからだと言われています。ピーマン、ナスなどは苦手な人も多いかもしれませんが、少しずつでも食べられるようにしましょう。

主な夏野菜

トマト  トマトの赤い色は「リコピン」というカロテノイドの一種の色です。老化を遅らせたり生活習慣病を防いだりする働きがあるといわれています。	とうもろこし  糖質やたんぱく質が豊富で、国や地域によっては主食として食べられています。給食では、生のとうもろこしを塩ゆでにして提供します。	かぼちゃ  カロテンが多く、目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力を強くする他、ビタミンCやEもたくさん含まれています。
ズッキーニ  フランス料理の「ラタトゥイユ」でおなじみの野菜です。きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。イギリスやアメリカでは焼き菓子の材料に使われることもあります。	ピーマン  独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。赤ピーマンや黄ピーマンは苦味がなく、甘味があります。	ナス  ナスの紫色は「ナスニン」というアントシアニンの一類の色です。油と相性が良く、揚げたり炒めたりすると、とろけるような食感になります。

夏休みの最終日、**8月31日**は、^{やさい}**831**の語呂合わせで「**野菜の日**」です。上の表で紹介した野菜の他にも、おいしくて健康に役立つ野菜はたくさんあります。給食がないときでも積極的に食べるようにしましょう。

? 水分補給は水(麦茶)or スポーツ飲料?

汗には水分のほかに塩分も含まれています。そのため、汗をかいたときは塩分の補給も必要です。ただし、わたしたちは飲み物からの水分以外に、食事からも水分と塩分を補給しています。普段しっかりごはんを食べていれば、飲み物からの塩分補給は特に必要ありません。普段の水分補給は塩分などが入っていない水や麦茶などを飲みましょう。運動時はたくさん汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料を利用しましょう。



今月の行事食等

- 1日(水) 東邦大学開発献立: ごはん・なめたけ・豚肉とじゃがいものうま煮・ごま和え
- 7日(火) セタの行事食: ちらし寿司・セタ汁・白玉フルーツポンチ
- 13日(月) 図書コラボ: さばそぼろごはん