



令和8年度7月号

毎月19日は
食育の日

発行元 学校給食センター

HPはこちら



HP

Instagramはこちら



Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないような色々なことにチャレンジできるように、食事はしっかり食べ、水分補給もこまめにしましょう。

カラフルな野菜を食べて元気にすごそう

今からの季節、おいしくなる夏野菜がどんどん登場します。夏野菜の代表である【トマト・きゅうり・なす・ピーマン・ゴーヤ・かぼちゃ・とうもろこし】などは眩しい太陽に照らされて、【赤・緑・紫・黄色】などハッキリした鮮やかな色をしています。そして、野菜自体も水分を多く含んでいるので、厳しい暑さで熱くなった体を中から冷やしてくれます。日頃の水分補給とともに、しっかり食べて暑い夏に負けない体をつくりましょう。

夏野菜の仲間たちと働き



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトには栄養がたっぷり含まれています。

★7月2日(木) ミノマト

★7月6日(月) 夏野菜カレー

★7月15日(水) ミネストローネ

★7月17日(金) チリコンカン
に出ます。



ピーマン

ピーマンは唐辛子の仲間です。緑色のピーマンは成長の途中のものを収穫したもの、赤色のピーマンは完熟したもので更に甘味が強くなります。

★7月1日(水)

なすとひき肉のスパゲッティ

に出ます。



かぼちゃ

かぼちゃは大きく、日本カボチャと西洋カボチャの2種類に分けられます。スーパーでは甘みの強い西洋カボチャが多く見られます。

★7/6(月) 夏野菜カレー

★7/9(木) 夏野菜のみそ汁

に出ます。



とうもろこし

とうもろこしは、探検家コロンブスがヨーロッパに持ち帰り、世界各地で栽培されるようになりました。食物繊維の宝庫とされています。

★7/8(水) 皿うどんの具(ヤングコーン)

★7/10(金) もずくスープ

★7/14(火) ナムル

に出ます。



ナス

ナスの紫色のもとであるナスニンには、抗酸化作用があり免疫力の向上に効果があります。

★7/1(水) なすとひき肉のスパゲッティ

★7/9(木) 夏野菜のみそ汁

に出ます。



オクラ

オクラの特徴であるネバネバのもと、ペクチンなどの食物繊維です。切ると星形になります。

★7/7(水) セタそうめん

★7/9(木) 夏野菜のみそ汁

に出ます。



ゴーヤ

ゴーヤといえば、独特な「苦味」ですが、この苦味の正体であるモモルデシンという物質が、胃腸を刺激して、消化液の分泌を促し、食べ物の消化吸收を助けてくれます。

★7/10(金) ゴーヤチャンプルー

に出ます。



給食センターへ見学に来られました



厚狭小学校と高千帆小学校の皆さんが給食センターに見学に来られました。野菜を受け取る荷受室の見学や、スタンバイしている配送トラックの様子、2階の見学窓からズラッと並ぶ大きな釜の調理風景を見たり、作業中の調理室との中継やクイズなど体験したりしました。



6月2日(火) 厚狭小学校 3年生

給食センターに到着



給食センターのクイズに挑戦☆



荷受室へGO★



調理員さんが使う道具の
大きさにびっくり!!



給食の調理室の様子を見学して
気づいたことがたくさんありました。



大きな釜が何台並んでいるの
が数えました。

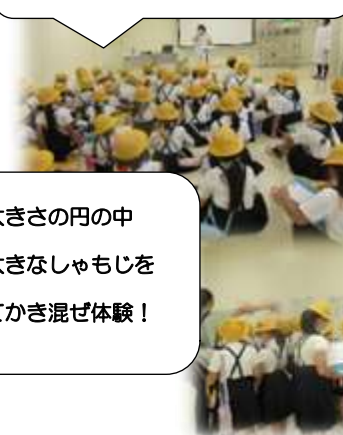


6月12日(金) 高千帆小学校 3年生

給食センターのクイズ
何問正解したかな?



給食や給食センターについて
のお話を聞きました。



給食を運ぶためにスタンバイ
しているトラックを見学。



釜の大きさの円の中
で、大きなしゃもじを
持ってかき混ぜ体験!



クイズは解けましたか?

