



7月 給食だより

令和5年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。気温が上がることで熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、夜ふかしをしたり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏が旬！夏野菜を知ろう！！

夏野菜とは・・・

夏に収穫でき、おいしく食べられる旬の野菜のこと。夏の強い日差しを浴びて成長し、実の色が赤や緑、紫など濃い色をしているのが特徴です。

夏野菜のいいところ！

夏野菜はビタミン類をたっぷり含み、体の調子をととのえてくれます。水分を多く含むため、水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす夏バテ予防効果もあります。



かぼちゃ

ビタミンが豊富で抗酸化作用があり、カロテンが含まれているため免疫力アップ。ヘタが枯れて乾いている、皮が固く緑色が濃い、ずっしりしていて実の色が鮮やかなものを選びましょう。



なす

水分が多く、皮に含まれるポリフェノールは抗酸化作用がある。皮の表面にハリとツヤがあり、トゲがとがっている、濃い紫色のものを選びましょう。



トマト

ビタミンCが豊富で抗酸化作用があるリコピンが含まれている。健康、美容の味方。ツヤとハリのあるヘタの緑色が濃いものを選びましょう。



ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCや免疫力を高めるカロテンが豊富。果皮の表面がツヤツヤで肉厚のものを選びましょう。



きゅうり

水分とビタミンC、カリウムが多く、汗をかく季節にピッタリ。太さが均一なもの、トゲがあるもの、濃い緑で色ムラがないものを選びましょう。

とうもろこし

食物繊維、ビタミンが豊富で、疲労回復に効果的。皮が濃い緑色、ひげの先端が褐色、粒が大きく、実が先まで詰まっているものを選びましょう。

ゴーヤ

豊富なビタミンCで夏バテ予防に効果的。鮮やかな緑色でハリがある、表面が固いものを選びましょう。

※抗酸化作用とは…体・血管などの老化、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす活性酸素を抑える動きのこと

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



土用の丑 (今年は7/30)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。



お盆 (7/15または8/15前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。



夏の飲み物



おいしい飲み物や冷たい飲み物を飲みすぎないようにしましょう。

学校給食新聞に真備調理場が掲載されました！

真備調理場の給食を紹介してもらいました！！

※学校給食新聞は倉敷市教育委員会保健体育課が発行しています

新メニュー「マカロニグラタン」



〈給食の献立〉
胚芽パン
マカロニグラタン
野菜スープ
マーメイドジャム

調理に時間がかかるグラタンは今まで既製品を使っていましたが、「なるべく手作りでおいしいものを食べてほしい」という思いから食材や手順を見直し、手作りのグラタンが提供可能になりました。



グラタンを配食する調理員さん



グラタンをオープンで焼く様子



マカロニグラタン

他にも新メニューぞくぞく登場



「抹茶蒸しパン」
抹茶粉を使った蒸しパンで、油や米粉を使って作ります。上には黒豆をのせています。



「紅茶蒸しパン」
高梁川産紅茶入りの蒸しパンで、小麦粉や卵、牛乳を使わず、米粉や豆乳で代用して作っています。



「チョコ餅」
豆腐や豆乳、米粉を使って作り、子供たちに人気があるココア味にしました。

アレルギーのある児童生徒のことも考えながら新メニューを開発しました！！
試作をくり返してできた自信作のメニューはどれも子供たちに人気です！
早くも真備地区の給食の定番になりつつあります！！

今月の旬の食べ物「とうがん」



7月12日(水)のとうがん汁が登場します！！

味は控えめでクセがないため、煮物、汁物、あえ物、漬物など様々な調理法によく合います。特に、うま味の出る出汁や肉などと合わせるとおいしくなります。

また、皮が硬いので給食では食べやすくなるよう調理しています。皮を薄くむくと、きれいな翡翠色になり、煮崩れを防ぐことができます。

☆とうがんクイズ☆

次の野菜のうち、「とうがん」の仲間はどれでしょう？

- ① こまつな ② ゴーヤ ③ なす



とうがんは、きゅうりの仲間です。ゴーヤやなすは、ナス科の仲間です。とうがんは、きゅうり科の仲間です。