

◎給食関係の情報(使用食材の産地など)を掲載しています。東大阪市ウェブサイトトップ(<http://www.city.higashiosaka.lg.jp/>) → 各課一覧 → 各課のページ → 学校給食課

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

夏やさいを 食べよう

夏の太陽をいっぱい浴びた夏が旬の野菜には、カロテン、ビタミンCがたくさん含まれています。また、夏やさいは、汗で出ていく水分をおぎなってくれます。

今月の給食に登場する夏やさいには、ゴーヤ、なす、ピーマン、ズッキーニ、えだまめ、トマト などがあります。

今月の給食では、、、

ゴーヤチャンプルー	8日(火)
えだまめとやさいのサラダ	10日(木)
なすとベーコンのスパゲティ	10日(木)
トマトのスープ	14日(月)
夏やさいのポークカレー	18日(金)

などで夏やさいを使います。

夏の食生活 ～夏バテを防ぐために～

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？
バランスの良い食事をとらないと、栄養がかたよってしまい、疲れて動けなくなってしまいます。

① 朝ごはんをしっかり食べよう！ 	② のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう！ 	③ 旬の夏やさいを食べよう！ 	④ 卵、肉、魚などのたんぱくしつをしっかりとうろう！
-----------------------------	---------------------------------	---------------------------	---------------------------------------

ゴーヤ

沖縄の伝統野菜で、別名「ツルレイシ」、 「ニガウリ」などとも呼ばれます。独特の苦み成分が食欲を刺激し、夏バテを防いでくれます。

えだまめ

大豆が成長する途中の若い状態で収穫した豆です。さやが枝の水分や養分を吸収して鮮度を保てるように枝がついたまま収穫されることからえだまめと呼ばれています。

なす

奈良時代に日本へ伝わり、「夏の実」が変化して「なすび」と呼ばれるようになったそうです。なすは、たくさんの種類があり、少し細くて長い「長なす」や、大きな卵のような形の「かもなす」、丸い形の「丸なす」、水分の多い「水なす」など100種類以上あります。

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトにはビタミンやミネラル、食物せんいなど健康によい栄養がたくさん含まれています。

給食のレシピ

ゴーヤチャンプルー 8日(火)

① にんじんはせん切り、とうふは1.5cmのさいの目切りにする。ゴーヤはたて半分に切り、わたと種をきれいに取り、0.3cmの半月切りにする。

② もやしとゴーヤは塩ゆでをしておく。

③ ごま油で豚肉を炒め、塩、こしょう、酒を加える。にんじんを炒めてやわらかくなったら、ゆでたてのとうふとこいくちしょうゆを加える。最後にもやしとゴーヤ、花かつおを入れて仕上げる。

広告
 毎日の食卓に、健康百菜！

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康百菜」とネーミングしています。

JAグリーン大阪 農産物直売所「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日も営業しています！

本店	住所	東大阪市荒北1-5-50
TEL		06(6747)1831 (イーヤサイ)
吉田店	住所	東大阪市島之内2丁目9番21
TEL		072(960)1831 (イーヤサイ)
東花園店	住所	東大阪市吉田6-2-45
TEL		072(965)8318 (ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。