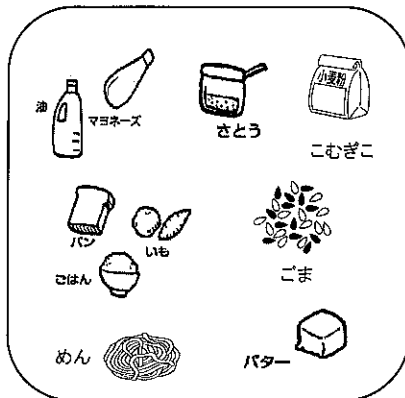


栄養三色

★食べ物のはたらきによって3つの仲間に分けられます。

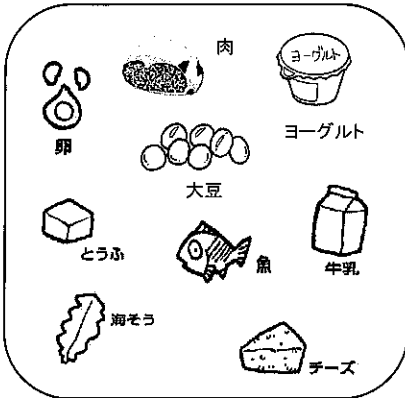
きいろ

●ねつやエネルギーのもとになる



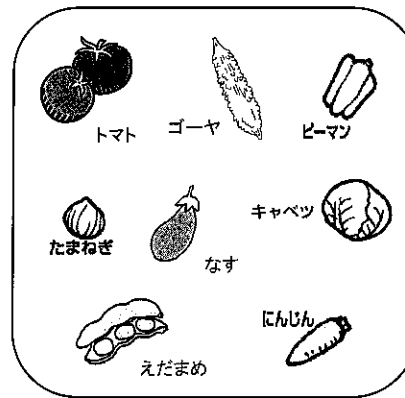
あか

●からだをつくる



みどり

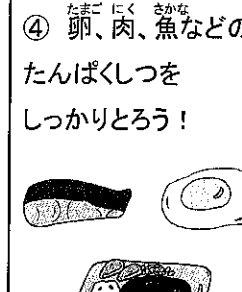
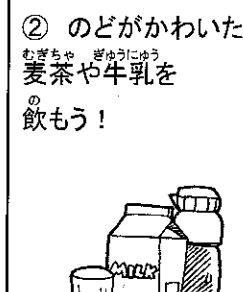
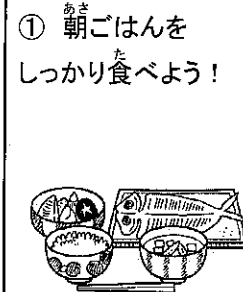
●からだのちょうしをととのえる



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。



Main menu table with columns for dates (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 10日, 11日, 12日, 13日, 14日) and rows for food items and their quantities. Includes sub-sections like 'ごはん', '牛乳', 'コッペパン', 'サラダ', etc.

令和5年7月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates (18日(火), 19日(水), 20日(木)) and food items (e.g., 食中毒に気をつけよう, ズッキーニのサラダ, キャベツのみそしる, かぼちゃとなすのポークカレー, ヨールスローサラダ). Includes a QR code for '健康百菜'.

Advertisement for '健康百菜' (Healthy 100 Vegetables) featuring JA Green Osaka. Includes QR code, address, and contact information.

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、かぼちゃ、トマト、とうがん があります。

今月の給食では、
ゴーヤチャンプルー 6日(木)
えだまめ 7日(金)
夏やさいのみそいため 13日(木)
ズッキーニのサラダ 18日(火)
かぼちゃとなすのポークカレー 20日(木)
などで夏やさいを使います。

学校給食メニュー料理教室
給食の人気メニュー「夏やさいのカレーシチュー」をみんなで作ろう。調理員さんが、手作りルウを教えてください。
【実施内容】
◎とき 7月28日(金)11:00~14:00
◎ところ 学校給食センター(弥生町)(新石切駅より徒歩10分)
◎持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・上ばき・飲みもの・筆記用具
◎費用 ひとり 1人350円
◎対象 市内在住の小学3~6年生の児童とその保護者
◎定員 12組(24名程度)(抽選)※初めての方優先

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、夏バテを防止してくれます。

とうがん
ラグビーボールのような形をした大きな野菜で漢字では「冬の瓜」と書きます。これは、涼しいところで保管しておく、冬まで保存できるからです。

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。

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。

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。

市役所学校給食課 06-4309-3867(FAX) 06-4309-3277(TEL)
[申込・問合せ先] gakkyyu@city.higashiosaka.lg.jp(メール)
[申込方法] FAXで、7月7日(金)までに申込(必着)のこと。
※メールで申込む場合、必ずタイトルに「料理教室応募」と入れてください。
Table with nutritional information: 区分, エネルギー, たんぱく質, しつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン (A, B1, B2, C), 食物せんい.