



ぱくぱく だより

2024年
7月号

給食室

汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じるこの頃。子どもたちは暑さにも負けず、元気いっぱい過ごしています。

汗で失われる成分の99%は水分ですが、残りの1%はナトリウム、カリウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルです。ミネラルは体の機能を正常に保つために必要ですが、体内で作ることが出来ないため食物から摂取しなければなりません。カリウムは野菜や果物、マグネシウムは豆類や魚介類などに多く含まれます。暑い夏を元気に過ごすため、毎日の食事で肉や魚介類、野菜、大豆製品、乳製品などをまんべんなく取り入れ、バランスよく食べることが大切です。

今月の 二十四節気

小暑 (しょうしょ) 7月6日頃

梅雨明けで気温が急上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

大暑 (たいしょ) 7月22日頃

最も暑いという意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

《毎月19日は食育の日です》



ズッキーニの豆知識



ズッキーニは、濃い緑色や黄色で細長い形をしています。一見きゅうりのようですが、実はかぼちゃの仲間でありイタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味です。食感はやわらかく、しっとりとしていてほのかな甘みがあります。

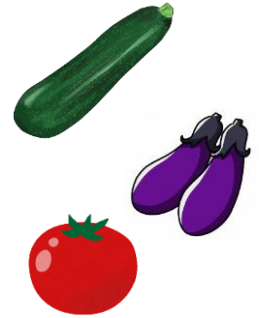
かぼちゃ同様、カロテンやビタミンC、カリウムが豊富に含まれます。主に南フランスの「ラタトゥイユ」やイタリアの「カポナータ」など煮込み料理に使われます。汁に溶けだしたビタミンなどの栄養素も残さず摂ることが出来るため、おすすめです。また、ズッキーニに含まれるカロテンは油と相性がよく、炒め物や揚げ物にして食べると吸収率がアップします。

旬は6~8月で、暑い時期に美味しく食べることが出来る夏野菜の一つです。

夏野菜カレー

《約4人分》

| | | | |
|---------|------|---------|-------|
| ・米 | 2合半 | ・油(炒め用) | 適量 |
| ・水 | 適量 | ・カレールー | 2ヶ |
| ・豚こま肉 | 100g | ・水 | 500cc |
| ・玉ねぎ(中) | 1個 | | |
| ・人参 | 1/2本 | | |
| ・トマト(中) | 1個 | | |
| ・なす | 1本 | | |
| ・ズッキーニ | 1/2本 | | |



《作り方》

- ①米を研ぎ、30分以上浸漬してから炊きます。
- ②玉ねぎは薄めのスライス、人参・なす・ズッキーニはいちょう切り、トマトは1~2cmダイスカットにします。
- ③鍋に油を引き、玉ねぎを入れしっかりと炒めます。次に豚肉、人参を入れ炒めます。
- ④③になすとズッキーニを入れて軽く表面を炒めたら水とトマトを加えて5分ほど煮込みます。
- ⑤野菜が柔らかくなれば一度火を止め、カレールーを加えて溶かし、一煮立ちさせます。
- ⑥炊きあがったご飯をお皿に盛り付け⑤を上からかければ出来上がりです。