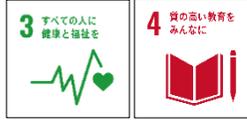


7月給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年6月30日

そろそろ夏本番！暑さが厳しくなる頃です。体調を崩していませんか？
冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけましょう。のどが乾いたときの飲み物の中に牛乳もあるといいですね。もちろん、朝食もきちんととってきてください。

◆◆7月の給食目標◆◆ しっかり食べて暑さに負けない体をつくろう



元気な体づくりに必要なエネルギーや各種栄養素を、私たちは毎日いろいろな食品から補給しています。エネルギー不足や栄養のかたよりを防ぐため、朝・昼・夕の食事を欠かさないようにしましょう。



旬の野菜には魅力がいっぱい！



夏野菜がおいしい季節です。スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう！ ……

今月のとれたて村食材は山形県最上町産「トマト」です。
11(金)西湖豆腐に使います！

春

アスパラガス、たけのこ、にら、なのはな、そらまめ、グリーンピース

夏

なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ

秋

にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ

冬

ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いちも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。