

給食だより 夏休み号



令和7年7月24日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

夏野菜がおいしい季節になりました。野菜は、種類が豊富で生で食べることができるものもあり、また、調理によって良さが活きる、優れた食材です。組み合わせて食べることで、健康への効果も高まります。おいしい野菜をしっかりと食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏野菜の栄養



トマト

トマトの赤い色素は『リコピン』というカロテンの一種で、抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、免疫力の向上や、夏バテのに役立ちます。

とうもろこし

胚芽の部分にリノール酸やビタミン B1, B2, B6, E が多く、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。ビタミン B2 は体の成長と細胞の再生を助けます。

オクラ

夏バテ防止に効果のあるビタミン B1, B2 が多く、汗で流れる水溶性ビタミンを摂取できます。カルシウムも豊富に含まれます。

さやいんげん

ビタミン B 群が多く、疲労回復に効果があります。また、β-カロテンも多く、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。

このほか、きゅうり、なす、ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、枝豆、ゴーヤなども夏野菜です。



札幌市の公式ホームページに野菜レシピ（リーフレット）がたくさん紹介されています。ぜひ、ご活用ください。

8月のよていにいन्दて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
18 夏はこまめに水分補給を!	19 	20 トマト・きゅうり・スイカ・メロンなど、夏が旬のみずみずしい野菜やくだものをとることも、水分補給になります。	21	22 2 学期の給食は 25日(月)から始まります。
25 2学期始業式 ごはん 小松菜スープ 野菜春巻(ひじき入り) マーボーなす	26 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロケ パイン缶詰	27 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 国産温州みかんゼリー	28 野菜カレー フルーツミックス	29 黒コッペパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ 冷凍みかん

8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は「野菜の日」です。8月28日の給食は、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、なす、いんげんなどの野菜がたっぷり入った『野菜カレー』です。