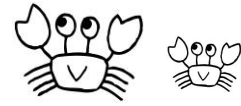


# 給食だより 7月号



2023. 7 高松市立山田中学校

気温が高くなり、暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすい時期です。バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して、夏バテしない健康的な体作りを心がけましょう。

## 今月の旬の食べ物

ピーマン・ミニ冬瓜・グリーンアスパラガス・きゅうり・オクラ・なす  
ズッキーニ・かぼちゃ・とうもろこし・ミニトマト・枝豆・あじ

## ミニトマトの生産について

高松市は日照量が多く、品質のよいミニトマトを生産することができます。県内では昭和60年頃から栽培されるようになりました。収穫できるのは、苗を植えてから60日後くらいです。

1つの茎に葉の枝が3本できるごとに、花の枝がついて実がなります。茎の長さは10mほどまで大きく成長します。



## ～7月の献立より～ トマトのスープ

【材料】	4人分
ベーコン	2枚
トマト	1個
たまねぎ	大さじ1
にんじん	1/3本
キャベツ	葉5枚
セロリ	10g
サラダ油	小さじ1
チキンコンソメ	固形1個
食塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ローリエ	1枚
水	600ml

- 【作り方】
- ① ベーコンは短冊切り、トマトは湯むきして角切り、たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは色紙切り、セロリはスライスする。
  - ② 鍋に油を熱し、ベーコン、たまねぎ、セロリをよく炒める。
  - ③ 水とローリエを加えてわかし、にんじんとトマトを加えて煮こむ。
  - ④ 調味をし、キャベツを入れる。
  - ⑤ 野菜が煮えたら、ローリエを取り出して仕上げる。



トマトはミニトマトや、水煮のトマトで代用できます。さわやかな酸味を味わってください。



## 食生活に夏野菜を

中学生の時期は、体が大きくなっているだけでなく、筋肉や骨などが丈夫になっています。特にたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミンなどの栄養素が多く必要になります。これらの栄養素が吸収され、体内で働かせるためには、野菜に含まれるビタミンやミネラルと一緒にとることが大切です。

今の季節にはたくさんの種類の夏野菜が収穫されます。水分やカリウムを多く含む夏野菜には、暑さでほてった体の熱を下げる効果があります。朝食で野菜を食べられていない人もいますので、旬の野菜を積極的に食べるようにしましょう。

食事で主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、成長期に必要な栄養がとりやすくなります。一日三食しっかり食べて、元気に夏を過ごしてください。

## サミット給食をいただきました



6月13日(火)と7月4日(火)に、「サミット給食」が登場しました。今月、高松で開催されるG7香川・高松都市大臣会合にちなんで、参加した7か国の料理が取り入れられていました。

給食時には各教室で、サミット給食についての動画を視聴しながら、各国の料理を味わいました。



6月13日  
 コッペパン 牛乳  
 アイントプフ (ドイツ)  
 キャロットラペ (フランス)  
 紅茶ゼリー (イギリス)  
 メープルシロップ (カナダ)



7月4日  
 麦ごはん 味付けのり (日本)  
 牛乳  
 フィッシュ&チップス (イギリス)  
 ミネストローネ (イタリア)  
 アップルパイ (アメリカ)