

7月給食だよ！



令和7年7月号
青梅市立学校給食センター

野菜を食べていますか？

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含み、
身体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど
健康には欠かせない食べ物です。

1日に350gの野菜を食べることが目標とされていますが、
現在の平均は270g程度で、毎日およそ80g不足しています。
野菜の特徴を知り、摂取量を増やしていきたいですね。
今回は、今が旬の夏野菜をご紹介します！

かぼちゃ

緑黄色野菜の一つです。
目や皮膚・粘膜の健康を保つβカロテンを豊富に含みます。

トマト

トマトの赤い成分「リコピン」は加熱したり、油を使った調理で吸収しやすくなります。
うまみ成分がたくさん含まれていることも特徴です。

パプリカ

夏野菜のなかでも特に多くのビタミンCを含みます。
買うときは表面にハリツヤがあるものを選ぶのがおすすめです。

きゅうり

きゅうりは約95%が水分で夏の水分補給にはぴったり。
生のまま食べることが多いので熱に弱い栄養素もとることができます。

オクラ

粘りのもとになる「ペクチン」は食物繊維で、おなかの調子を整えてくれます。調理の際は「板ずり」をして、細かい毛を取り除きます。

夏野菜は水分も多く含むので熱中症対策にもなるよ！

アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは「青梅市教育委員会ホームページ」>学校教育>学校給食情報>給食献立表にアクセスしてご覧いただけます。

イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの お家で きゅうりとみそで 野菜おやつ

つくってみよう!! No.29

お家シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。
お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

きゅうり・にんじん・みそで野菜おやつを作ろう！

■材料
きゅうり・にんじん・みそ
かわいいピック2~3本

●きゅうり
夏バテ対策
利尿作用

●にんじん
目の健康維持
免疫力向上
抗酸化作用

細かい作業を包丁でするので十分気を付けてね

にんじんの輪切を2つに切らずに厚さをきゅうりに合わせて切り込みを入れる
にんじんを適当に切ったみそにさす
四角く切った小さなにんじんをハシなどできゅうりに穴を開け押し込む
カットした口の巾にみそをさし入れる
かみゆいピック
にんじんのしほの部分をうすく輪切りにして貼る
Vの字にカットしてみそをつける

●暑い時は、冷たいきゅうりがうれしいね!

イラストレーター 本橋 靖昭先生

イラストレーター 絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いてご活躍中です。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち～のん」は本橋先生の作品です。