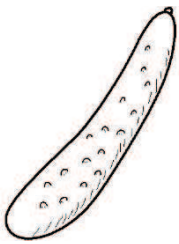


なつやさい 夏野菜をみつけよう！！

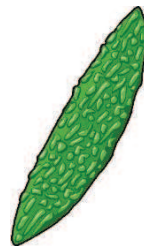
野菜にはそれぞれ、「旬（その野菜が一番おいしい季節）」の季節があります。夏が旬のものを「夏野菜」といいます。夏には夏野菜をたくさん食べると、夏の暑さに負けないからだになります。

みなさんが生活しているこの七城町にも、たくさんのおいしい夏野菜があります。おうちでも夏野菜を探してみてくださいね！



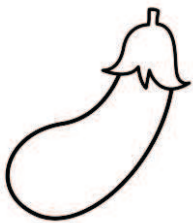
きゅうり

色のうすい野菜でビタミンCを含んでいます。食欲を増してくれます。



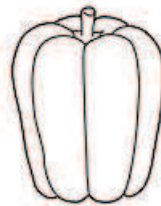
にがうり

苦みの成分は、クルルピタシンといい、血液の流れをよくしてくれます。



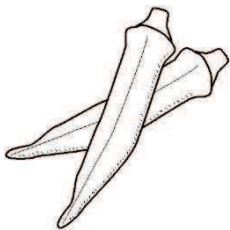
なす

色のうすい野菜で、体を冷やしてくれます。皮の紫色はナスニンというポリフェノールのひとつです。



ピーマン

色のこい野菜です。ビタミンA・C・Dが多いので、体を中からきれいにし、夏バテを予防してくれます。



オクラ

色のうすい野菜です。ネバネバするところが、お腹の調子を整えてくれて、体を中から元気にしてくれます。



とうがん

かたい皮に守られて、中はみずみずしいものです。ビタミンCとカリウムが夏ばてを予防してくれます。

七城小学校、1年生のみなさんが

七城町でとれた「とうもろこし」の皮をむいてくれました！

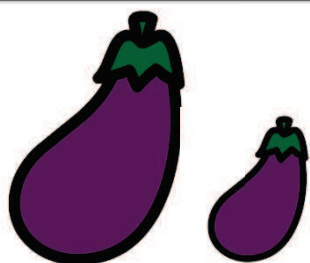
6月28日の1時間目、1年生のみなさんが七城小学校と中学校のお兄さんやお姉さんの分のとうもろこしの皮を綺麗にむいてくれました。その後すぐ給食センターで洗い、切って、高温で蒸し、その日の給食で提供しました。とうもろこしが苦手な人も、感謝の気持ちをもってきれいに食べることができていたように感じます。ありがとうございました。

給食だより 7月

H28.6.30
七城小中学校
文責 鬼塚

いよいよ暑い夏がやってきました。あっという間に前期前半も終わりに近づいています。給食時間の様子を見てみると、準備や片付けもはじめの頃に比べるとスムーズにできるようになり、みんなで楽しく食べることができているようです。7月は前期前半のまとめの1か月として、給食時間のルールや食事のマナーが守れているか、ふり返りましょう。

7月のふるさとくまさんデー



～きくちのおいしいあじめぐり～

7月のふるさとくまさんデーは「なす」です。給食に「なすのみそしる」として登場します。

熊本県はなすの生産量が全国で第2位です。なすの種類はなんと100種類以上あります。形もさまざまで、長い筒型、卵型、球形などの形があります。また、熊本の赤なすは「伝統野菜」として大正時代から栽培されているなすで、さらに「ヒゴムラサキ」という品種が開発され、ブランド化されています。



クイズにちょうせん!

★ 問題 : なすの仲間(ナス科の植物)はどれでしょうか?

- ① トマト ② ピーマン ③ ジャがいも



いっしょに
お楽しみ
しよう
ね



あじめぐり～沖縄県～



7月のあじめぐりは「沖縄県」です。「くふうあじゅうしい」という混ぜご飯が登場します。「くふう」は、新米が採れる時期に去年採れた最後の米を食べる時によく作るからとか、「硬い」という意味です。そして、豚の三枚肉を使った炊き込みご飯のことを「じゅうしい」といいます。沖縄の家庭料理で、昔、お米の質があまり良くなかった時代に工夫された調理法ともいわれています。