

しょくいく たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年7月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

まんがんじとうがらし
万願寺唐辛子

7月4日、12日の献立に登場予定です。



「京野菜」のひとつとして、舞鶴市で昔から作られています。近年は福知山市や綾部市でもたくさん作られるようになりました。果肉がやわらかく、甘みがあって種が少ないのが特徴です。

なつやさい あじ た 夏野菜を味わって食べよう



暑い時期に旬を迎え、太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜は、おいしいだけでなく、栄養がぎゅっとつまっています。特に、水分やミネラル、ビタミンをたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。

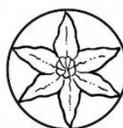
7月の給食でも、福知山市でとれた夏野菜を使用する予定です。地元の新鮮な野菜を味わって食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

参考:農林水産省広報誌 aff

トマト



はなは？
花は？

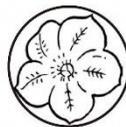


真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

きゅうり



はなは？
花は？



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす



はなは？
花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン



はなは？
花は？



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。



あうちでつくってみませんか？



7月19日(火)の献立に登場します♪

なつやさい 夏野菜のチキンカレーライス

ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)

鶏もも肉...120g	にんにく...1かけら
にんじん...60g	しょうが...1かけら
たまねぎ...180g	サラダ油...適量
じゃがいも...180g	コンソメ...小さじ1
なす...120g	カレールウ...大さじ3
ピーマン...20g	ウスターソース...小さじ1と1/2
	ケチャップ...小さじ1と1/2
	食塩...少々



(※写真は過去のものです。)

夏野菜は今回紹介したもの以外にもたくさんあります。いろいろな野菜を入れて、ぜひ好みの味にアレンジしてみてください。苦手な野菜も、カレーライスなら食べられるかもしれません。

★作り方★

- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- 水(1人80mL)を加えて煮る。ひと煮立ちしたら、なす、ピーマンを加えて煮る。
- 材料に火が通れば、調味料を入れて完成。

