



食育だより



令和8年
Vol.3

福泉南中学校

7月になり、待ちに待った夏休みも目前ですね。暑い日が続き、食欲がおちてきていませんか？暑くなるこの時期は、屋外だけでなく屋内での熱中症にも気を付ける必要があります。

こまめな水分補給と、十分な睡眠を心がけましょう。

7月7日は『七夕』です

たなばた



7月7日の七夕は、織姫おりひめと彦星ひこぼしが1年に1度だけ、天の川で会える日といわれています。給食にも、七夕にちなんだ献立が登場します。楽しみにしててくださいね。また、天気がよければ空を見上げて、天の川を探してみましょう。



7月3日七夕汁



七夕には、天の川に見たててそうめんを食べる食文化があります。給食には、『ばち』とよばれる、そうめんをつくる途中で切りおとした部分を使っています。

7月7日 かき揚げ(オクラ)

オクラは切ると星の形をしている夏野菜です。ねばねばした成分は『ペクチン』『ガラクトン』という食物繊維の仲間で、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。



給食に登場する夏野菜を知ろう！

夏野菜には水分を含むものが多く、水分補給の役割があります。また、汗で失ったビタミンやミネラルを補給するはたらきもあります。給食には、旬をむかえた夏野菜をたくさん使用しています。熱中症予防にも効果的な夏野菜を、積極的に食べるように心がけましょう。

●枝豆



エネルギーをつくりだすビタミンBが豊富で疲労回復効果大！

●なす



鮮やかな紫色は『ナスニン』という栄養素。目や肌を守るはたらきがあります。

●とうもろこし



ポップコーンの材料になる品種もあります。食物繊維が豊富です。

●トマト



『リコピン』は体の老化を防ぐはたらきがあり、美肌には欠かせません。

●冬瓜



『冬』の『瓜』と書きますが夏が旬の野菜です。涼しい所で保管すれば、冬まで食べられます。

●ピーマン



成長するにつれて緑から黄色、赤へと色が変わります。油で炒めて食べるのがおすすめ！

●きゅうり



95%は水分ですが、実はカリウムも豊富。おくみ予防や熱中症予防におすすめ！

●にがうり(ゴーヤ)



『夏野菜の王様』とも呼ばれるくらい栄養豊富。ビタミンCがたっぷりです。

●かぼちゃ



ハロウィンのイメージがあるかぼちゃですが、夏にたくさん収穫されます。