



令和6年6月21日
 (毎月19日は食育の日)
 佐世保市立黒島小中学校
 栄養教諭

低学年のみなさんはおうちの人と一緒に読みましょう!

暑くなり、プールでの授業が楽しみな季節となりました。
 みんなで楽しく食べてほしいという思いから、今年度も全校交流給食を行っています。

6月19日(水)の献立は…

牛乳 豚丼(麦ごはん) 卵焼き きゅうりのごまあえ
 メロン でした。



ごまあえに使っているきゅうりは、佐世保市産のものです。きゅうりは、95%以上が水分で、カリウムを多く含んでいます。夏の水分補給にぴったりの野菜です。

同じくウリ科のメロンも、水分やカリウム、ビタミンCが多く含まれています。甘くておいしいメロンを子供たちも楽しんでいました。

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

これから、夏野菜がおいしい季節になってきます。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

ゴーヤー
 苦み成分には、血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ
 ビタミンEが多くふくまれています。ビタミンEは、年を取るとなりやすい病気の予防に効果的です。

パプリカ・ピーマン
 肌の健康に欠かせないビタミンCが多くふくまれています。

トマト
 トマトのあざやかな色は、見た目が美しいだけではなく、肌や粘膜の健康を守ります。

なす
 低カロリーな野菜です。油との相性がよく、炒め物や揚げ物にしてもおいしいです。

モロヘイヤ
 刻むと出るヌルヌル成分は、食物繊維です。

とうもろこし
 たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。電子レンジでも調理でき、おやつとしても食べやすい野菜です。