

# 給食だより



令和5年7月

松戸市立金ケ作中学校

今年も6月から気温が高い日が続いていますが、皆さん、体調はいかがでしょう。日々、給食の片付けの様子を見ていると、残さず食べている人が多くみられる反面、以前より残すことが多い人も見受けられます。その時々で体調は変わると思いますが、暑い夏を乗り切るためにも給食を残さず食べて、元気な身体を作りましょう。

## 気をつけたい 夏の食生活



日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。しかし、食欲がない時は香辛料や酢の物等の酸味を利用します。また、毎日牛乳を飲んだり、積極的に夏野菜を食べてバランスを整えましょう。

### うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。



### 水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



苦手な野菜  
No. 1!?

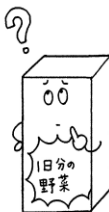
### ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。



### Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる?

**A.** 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。



### 加熱してもおいしい! きゅうり



日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めてもおいしく食べられます。

さっと炒めて、みずみずしさを残し、中国風や韓国風の味つけにしてみましょう。