給食だより　8・9月

古川国府給食センター

旬の野菜には魅力がいっぱい！

　スーパーマーケットなどの店頭には、１年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約３倍多くなります。

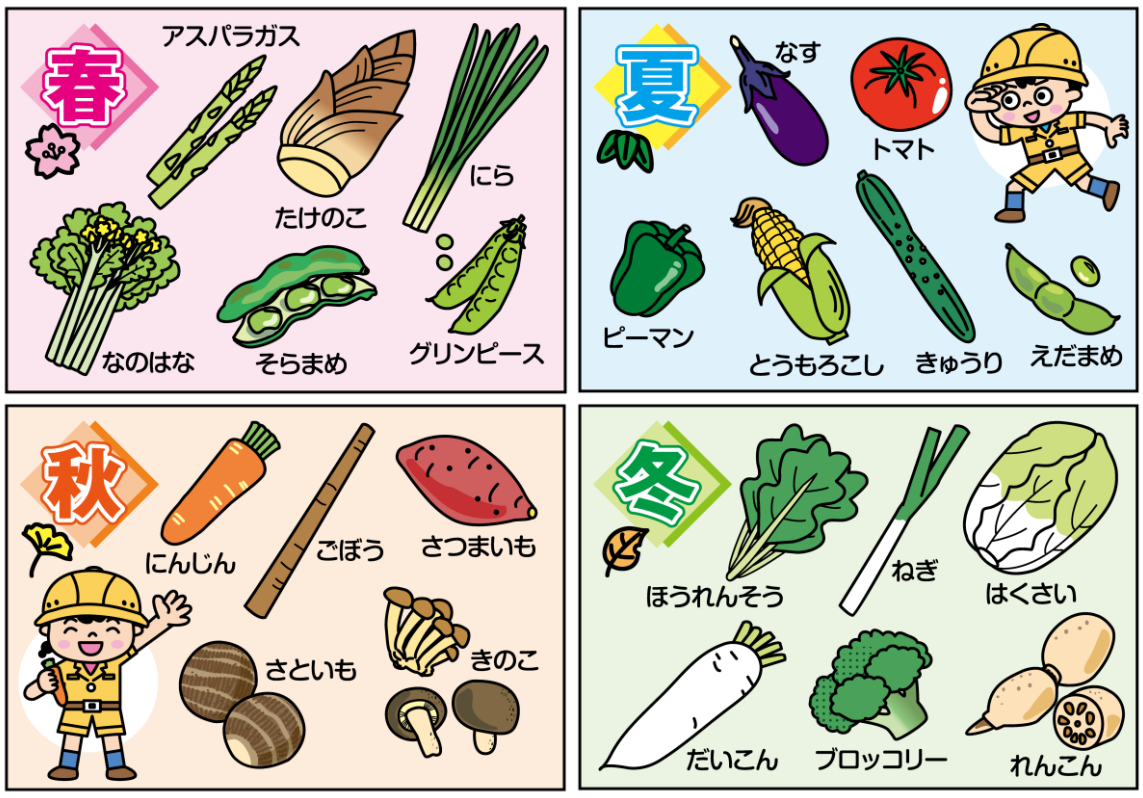
◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

野菜の旬を見てみよう！



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

　夏休みはいかがでしたか？　長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

ビタミンCの効果

８月31日は「野菜の日」です。
野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

作ってみませんか ～ミネストローネ～

≪材料≫（4人分）

にんじん…1/4本　じゃが芋…1/2個
玉ねぎ…1/4個　トマト…１個
ズッキーニ…1/4本　ベーコン…２０ｇ
マカロニ…２０ｇ
ケチャップ…大さじ1
コンソメ…小さじ1　塩・こしょう…少々
しょうゆ…小さじ2

おくらやとうもろこし、なすなど、色々な夏野菜で試してみて下さい！

≪作り方≫

① 野菜はすべて１㎝程度の角切りにする。マカロニはゆでておく。
② 鍋でベーコンを炒め、野菜と水を入れてやわらかくなるまで煮る。
③ マカロニを入れ、調味料で味をととのえる。