

# 給食だより

令和5年 4号

流山市立西深井小学校

暑い毎日を元気に過ごすために、水分補給とバランスのよい食事を心がけてください。夏野菜を食事や間食に取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

## 旬の野菜をたべよう！

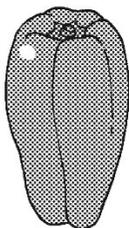
夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



©少年写真新聞社2023

### ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。



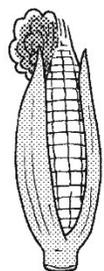
### トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるとされています。



### とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



### ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



©少年写真新聞社2023

## 2年生がとうもろこしの皮むきをしました

6月30日（金）の1時間目、2年生がとうもろこしの皮むきをしました。体育館に1組、2組一緒に集まり、とうもろこし畑やとうもろこしのひげの話をしました。とうもろこしのひげの数と粒の数が同じということを知っている児童がいました。むき方を説明すると、むいたことがある児童がいたのでむき方を発表してもらいました。一人1本～2本ずつむきましたが、みんな上手にきれいにむくことができました。楽しかったようで、「もっとやりたい！」という声が多くあがりました。むいたとうもろこしを給食室で4分の1にカットし、釜で蒸して全校の給食に提供しました。2年生はもちろん、他の学年からも「おいしい！」という声が聞こえてきて、むきたてのとうもろこしのおいしさを味わうことができました。



## 心のバリアフリー教育 世界の料理 ～チリ～

7月の世界の料理は、9月に行われるラグビーワールドカップ日本代表の初戦対戦国の「チリ」です。チリ料理は、先住民が食べているとうもろこしがよく使われます。とうもろこしはメインディッシュやスナックなど、さまざまな料理に使われ、チリ料理には欠かせない食材です。

7月13日（木）の給食にチリ料理が登場します。

〈メニュー〉

オリーブオイルライス・・・オリーブオイルを入れて、ごはんを炊きます。  
ポジョ・アルバド・・・チキンの煮込み料理で、オリーブオイルライスにかけて食べます。  
カスエラ・・・チリの家庭料理で、肉とじゃがいも、かぼちゃ、とうもろこしなどを一緒に煮込んだポトフのような料理です。  
とうもろこしの芯ごと煮ることで、とうもろこしのだしがでて、おいしくなります。

はちみつレモンゼリー・・・日本へのレモン輸入国がアメリカに次いでチリは2位です。

お楽しみに！