

食育だより7月号

北栄町学校給食センター



地元産材利用支援事業

ほくえいちょうしょくざいおうえんきゅうしょく いっね！北栄町食材応援給食



新型コロナウイルス感染症により、さまざまな食品の消費低迷や価格に影響が生じています。消費拡大を図ることで、生産面や安定した相場を維持することができます。

そこで北栄町では、「黒毛和牛」「ぶどう(デラウェア)」「大栄すいか」等を献立に取り入れました。北栄町の素晴らしい産物を味わいましょう。

7月12日(火)

★北栄町産黒毛和牛ハンバーグ (北条ぶどうソースかけ)

北栄町には、現在8戸の肥育農家があり、1000頭以上の牛が飼育されています。それぞれの農家さんが、安全で安心な牛肉を消費者のみなさんに届けるよう飼育管理をしています。黒毛和牛100%のハンバーグを味わってください。



7月13日(水)

★ぶどう(デラウェア)

北条砂丘の水はけのよい土地を生かして多種のぶどう栽培が盛んです。

「デラウェア」は小粒で甘く、種がない特長があります。種をなくすために、ひと房ずつ手作業をする栽培過程があります。生産者の方に感謝して旬のぶどうを味わいましょう。



7月15日(金)

★大栄すいか

大栄すいかは、大栄の豊かな黒ぼくの大地で太陽の光をいっぱいに浴びて育ちます。栽培の歴史は、100年以上におよび、生産者の努力で全国に誇るすいかの産地になりました。

大玉で甘みが強く、みずみずしくシャリシャリとした歯ごたえが特長です。



夏の健康づくりに夏野菜！

急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、**十分な睡眠**をとること、**朝ごはんをしっかりと食べる**ことは大切です。

夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、**こまめな水分補給も忘れずに**。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

夏野菜あみだくじ

夏を元気にのりきるのにおすすめの夏野菜とその特長を知ろう！

どの夏野菜の特長かな？しらべてみよう



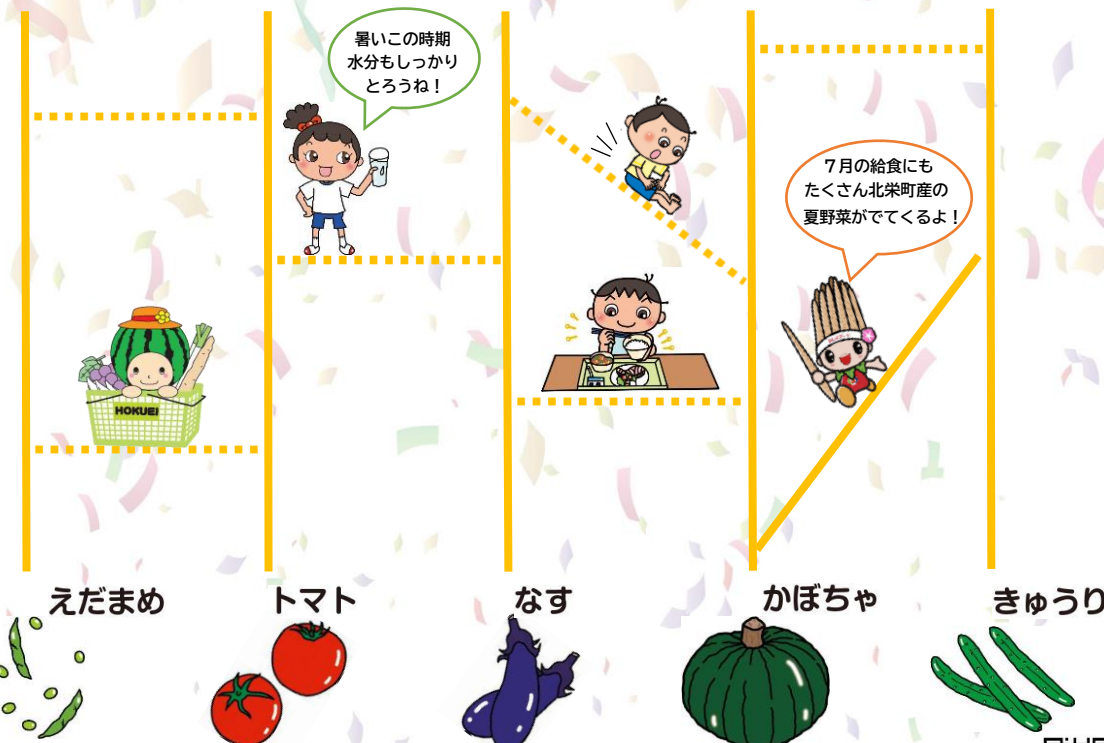
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

実は夏が旬！栄養価が高い野菜。ビタミンA・C・Eが豊富です。

豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。



★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。QRコード

