



☆毎月19日は食育の日

食育だより



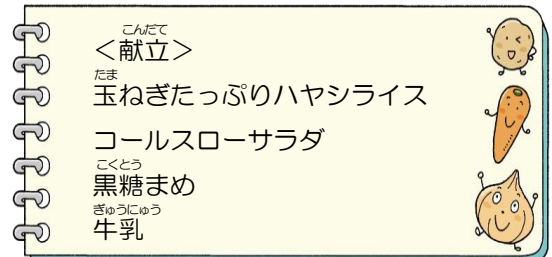
令和7年
7月号

みよし市三次学校給食センター

本格的な夏の訪れとともに、日差しの強さや気温の高さを感じる季節になりました。まもなく夏休みが始まりますが、夏休みは生活リズムが乱れやすくなります。暑さに負けず元気にすごすために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。



6月19日の「みよしふるさとランチの日」は玉ねぎがテーマ食材でした！



玉ねぎは、給食にもよく使われる食材のひとつです。6月19日はハヤシライスに三次産の玉ねぎを236kg使用しました。他にも三次産の食材として、米・もち麦・きゅうりを使用しました。

玉ねぎには「硫化アリル」という成分が含まれており、肉や魚のくさみをとったり血液をサラサラにしたり、体の疲れをとる働きがあります。旬の玉ねぎをお家でも食べてみてくださいね♪



裏面もあります



福田農場 さん

給食センターに野菜などの
地場産物を出荷してくださる
方々を紹介します。
他にも多くの方が
出荷してくださっています！

いつもありがとうございます。
これからもよろしくお願いします。



JAひろしま さん



いずみ農園 さん

1学期に使用した三次産の地場産物
米・米粉・もち麦・大豆・みそ・小松菜
しょうが・アスパラガス・キャベツ・にんじん
じゃがいも・玉ねぎ・きゅうり・ズッキーニ
ピーマン・にんにく・白ねぎ



Agre Lore Lab. さん

作ってみよう♪給食レシピ



【夏野菜カレー】旬の夏野菜をたくさん使ったカレーです♪		
材料(4人分)		作り方
豚肉	120g	① たまねぎをくし形に切る。 ② ズッキーニとなすをいちょう切りにする。 ③ かぼちゃを角切りにする。 ④ 油を熱し、豚肉、おろしにんにく、おろししょうがを加え色が変 わるまで炒める。 ⑤ たまねぎ、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、むきえだまめを加え、た まねぎがしんなりするまで炒める。 ⑥ ダイストマトを加えさっと炒める。 ⑦ 水を加え、軽くかき混ぜ、沸騰したらいったん火を止め、カレー ルウ、コンソメ、ウスターソースを入れる。 ⑧ 時々かき混ぜながら煮込む。
たまねぎ	1玉	
ズッキーニ	1/2本	
なす	1本	
かぼちゃ	1/4個	
むきえだまめ	20g	
ダイストマト(水煮)	40g	
おろしにんにく	小さじ1/3	
おろししょうが	小さじ1/3	
油	小さじ1	
カレールウ	3かけ	
コンソメ	小さじ1/2	
ウスターソース	小さじ1/3	
水	440ml	

トマトは生を使っても
美味しいですよ！



【ひとことメモ】

カレーライスは給食で人気のあるメニューのひとつです。夏野菜カレーには、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、えだまめ、トマトなど夏が旬の野菜がたっぷり入っています。夏が旬の食べ物には、夏の体が欲しがっている栄養が含まれています。また体を冷やすはたらきもあります。季節の物をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。