



食育だより

☆毎月19日は食育の日



令和7年
7月号

みよししみよしがっここうきゅうしょく
三次市三次学校給食センター

ほんかくてき なつ おどす ひざ つよ きおん たか かん きせつ なつ
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
やす はじ なつやす せいかつ みだ あつ ま げんき
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！



こんだて	<献立>	
たま	玉ねぎたっぷりハヤシライス	
こくろ	コールスローサラダ	
きくうにゅう	黒糖まめ	
きゅううにゅう	牛乳	

たま 玉ねぎは、きゅうしょく 給食にもよくつか しょくさい
ひとつです。6月19日はハヤシライスに
みよしさん たま みよしさん しょくさい こめ むぎ・
三次産の玉ねぎを236kg使用しました。
ほか みよしさん しょくさい こめ むぎ・
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。

たま 玉ねぎには「硫化アリル」という成分が
じゅうか にく さかな 含まれてあり、肉や魚のくさみをとったり
けつけ 血液をサラサラにしたり、体の疲れをとる
はたら けつけ からだ つか 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♪



うらめん
裏面もあります



きゅうしょく 給食センターに野菜などの
じばさんぶつ 地場産物を出荷してください
かたがた 方々を紹介します。
ほか おお かた 他にも多くの方が
しゅっか 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。



ふくだのうじょう 福田農場さん



いづみ農園さん

がっしき 学期に使用した三次産の地場産物
じょう しよう みよしさん じばさんぶつ
こめ ごめこ むぎ だいぞ こまつな
米・米粉・もち麦・大豆・みそ・小松菜
しょウガ・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

じえい JAひろしまさん



あぐりらあーらぼ Agre Lore Lab.さん



【夏野菜カレー】 旬の夏野菜をたくさん使ったカレーです♪		作り方
材料(4人分)		
豚肉	120g	① たまねぎをくし形に切る。
たまねぎ	1玉	② ズッキーニとなすをいちょう切りにする。
ズッキーニ	1/2本	③ かぼちゃを角切りにする。
なす	1本	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。
かぼちゃ	1/4個	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。
むきえだまめ	20g	⑥ ダイストマトを加えさっと炒める。
ダイストマト(水煮)	40g	トマトは生を使っても美味しいですよ!
おろしにんにく	小さじ1/3	⑦ 水を加え、軽くかき混ぜ、沸騰したら火を止め、カレールウ、コンソメ、ウスターーソースを入れる。
おろししょうが	小さじ1/3	⑧ 時々かき混ぜながら煮込む。
油	小さじ1	
カレールウ	3かけ	
コンソメ	小さじ1/2	
ウスターーソース	小さじ1/3	
水	440ml	

【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。

