

きゅうしょく

給食だより

令和8年7月

水巻町立●●小学校

栄養教諭



かわとうもろこしの皮むきをしました！！

ねんせい 1年生が、かわとうもろこしの皮むきをしました。たくさんのひげを取ったり、ていねいに皮をむいたりして、一生懸命に皮むきをしていました。このとうもろこしは、ふつか きゅうしょく 2日の給食の「ゆでとうもろこし」として提供しました。旬のとうもろこしは、あまくてとてもおいしかったです。



なす



なすの皮の紫色は、「ナスニン」という色素がもとになっています。なすは、カリウムを豊富に含み、ナトリウム(食塩)を外に排出する働きがあります。

オクラ



オクラのネバネバ成分は、食物繊維です。お腹の調子を整えたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。

ピーマン



ピーマンには、ビタミンCが多く含まれています。本来ビタミンCは、熱に弱いのですが、ピーマンのビタミンCは熱に強いいため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

トマト



トマトの赤い色素の「リコピン」は、紫外線からお肌を守ってくれたり、老化や生活習慣病を防いだりする働きがあります。



7月2日の給食