

給食センターだより

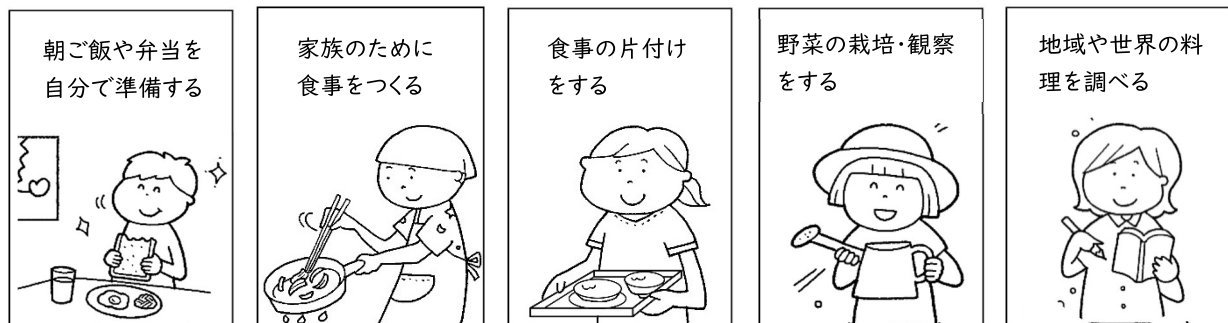


令和7年7月発行
岡垣町中学校給食センター

本格的な夏の暑さを日々感じますね。いよいよ夏休みが近づいてきました。長期休みに入ると生活リズムが乱れがちです。夏休み中も、1日3食食事をし、栄養バランスを意識して過ごしましょう。食欲がないときには香辛料やお酢を使うなど、味付けを工夫すると食欲が増しますよ。

夏休みは「食の経験」を広げよう！

夏休みを利用して、「食の経験」を豊かにしませんか？これからの長い人生を元気に過ごすためには、食の知識は必ず必要になります。やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦し、食の経験値アップを目指してみましょう！

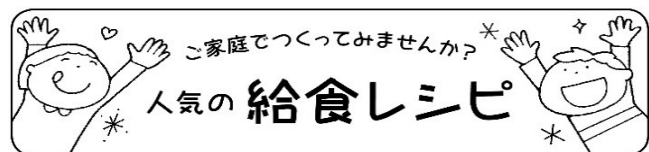


食育 Q&A



Q.旬の野菜はなぜ良いの？

A.「旬」とは、その食材が良く取れて、味のもっともよい時季のことです。今は栽培技術や品種改良、流通システムなどが発展したことにより、色々な野菜が旬に関係なくいつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いと言われています。季節を感じながら積極的に食べましょう！



「三色ナムル」

材料(4人分)

きゅうり(細切り)・・・1本
キャベツ(短冊)・・・80g(1/10玉)
もやし・・・1/2袋
人参(細切り)・・・1/4個
塩(塩もみ用)・・・適量



夏の暑い時期にさっぱり
おいしく食べられます♪

砂糖・・・大さじ1
酢・・・小さじ2
うす口醤油・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1/2
いりごままたはすりごま・・・小さじ2

A

作り方

1. 野菜はよく洗い、それぞれ切っておく。
2. きゅうりは塩もみし、水を抜いておく。キャベツ、もやし、人参はゆでて火を通し、冷水で冷やす。
3. 野菜を一つのボールに入れ、Aを混ぜ合わせたものと和えて、完成。

※お好みで、冷蔵庫で冷やしてもおいしくいただけます。