7月 きゅうしょくだより

令和７年７月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

夏を元気に過ごすために旬の野菜を活用しよう！

野菜の名前は何かな？イラストを見て（　）に野菜の名前を入れてみよう！　答えは左下。

夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。７月の給食に出る夏野菜を紹介します。

①（　　）

ビタミンA，Cを豊富に含み，紫外線対策にリコピンが活躍。

②（　　）

加熱に強いビタミンCを含む，独特な苦みが特徴。

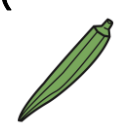
③（　　）

夏の水分補給にぴったり。実は，炒め物にも使える。

④（　　）

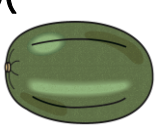
カロテンが豊富で免疫力がアップ。皮にも栄養素がたっぷり。

⑤（　　）



ネバネバ成分のもとになる食物繊維のペクチンが胃腸を整える。

⑥（　　）



水分たっぷりで体を冷やす。煮物やスープにぴったり。

⑦（　　）

熱に強いビタミンCが豊富。加熱すると青臭さが抜けて食べやすい。

⑧（　　）

皮に含まれるナスニンは活性酸素の働きを抑える。

⑨（　　）

免疫力を高めるカロテンやビタミンCを含む。かぼちゃの仲間。

⑩（　　）

米，小麦と並ぶ世界三大穀物の一つ。エネルギー源になる甘い野菜。

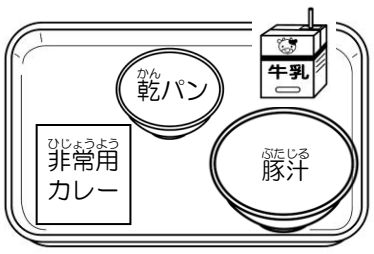
防災について考えよう！

６月３０日～７月６日は呉市学校防災週間です。災害はいつ起こるかわかりません。日頃から常温で保存できる食料などを備蓄しておきましょう。

非常食を給食で体験します。

７月４日　【防災給食】

- 非常用カレー
- 牛乳
- 豚汁
- 乾パン



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

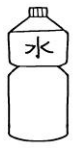
【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

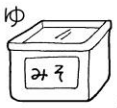
【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース



【調味料】
- □砂糖　□塩
- □酢　□しょうゆ
- □みそ



７月の献立から

○すいとん

７月１日は，呉市の「呉空襲犠牲者慰霊・恒久平和祈念の日」です。呉市では，第二次世界大戦中の７月１日に呉空襲で，たくさんの人が犠牲になりました。平和について考え，犠牲者の冥福を祈るきっかけとなるように，戦争中に食べられていた「すいとん」を出します。

○七夕汁

天の川に見立てたそうめんと，切り口が星形に見えるオクラを使った汁物です。

○ぶっかけ呉の細うどん

呉市の郷土料理である細うどんを，具だくさんのだし汁をかける，ぶっかけうどんにしています。

料理紹介

ラタトゥイユ

〈材料　４人分〉

ベーコン	20ｇ
にんにく	1.2ｇ
オリーブ油	2ｇ
たまねぎ	100ｇ
にんじん	35ｇ
なす	40ｇ
ズッキーニ	20ｇ
トマト	60ｇ
A ワイン	4ｇ
A ケチャップ	10ｇ
A 塩	0.5ｇ
A こしょう	少々

〈作り方〉

① ベーコンは１ｃｍ幅に切る。にんにくはみじん切り，たまねぎ，にんじん，なす，ズッキーニ，トマトは１ｃｍの角切りにする。

② 鍋にオリーブ油を入れて熱し，にんにく，ベーコンを炒める。たまねぎ，にんじん，なす，ズッキーニ，トマトの順に加えて炒め，煮る。

③ Ａで調味し，味を調える。

夏野菜がたっぷり入ったフランスの煮込み料理です。

答え①トマト②ゴーヤ③きゅうり④かぼちゃ⑤オクラ⑥とうがん⑦ピーマン⑧なす⑨ズッキーニ⑩とうもろこし

※イラスト引用：出典「給食＆食育イラスト素材集」（全国学校給食協会）「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」（少年写真新聞社刊）