

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月6日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

とりにくのうましおやき

かわりきんぴら

とうがんのみそしる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 648/825

たんぱく質(g) 26.4/33.0

脂質(g) 21.6/25.0

食塩相当量(g) 2.1/2.6

カルシウム(mg) 278/305

きょう はなし とうがん とうがん がつ がつ しゅん
今日のお話は「冬瓜」についてです。冬瓜は、6月から9月ごろが旬
なつやさい ちょうきかんぼん ふゆ うり い
の夏野菜ですが、長期間保存できることから、「冬までもつ瓜」という意
み とうがん なまえ すいぶん えいようそ
味で「冬瓜」という名前がついたそうです。水分やカリウムという栄養素
おお やさい あつ からだ さ
が多く含まれる野菜で、熱くなった体を冷ますはたらきがあるといわれて
います。実は、私たちは汗をかいた時、塩分だけでなくカリウムも一緒に
からだ そと なが で ふそく からだ
体の外へ流れ出てしまっています。カリウムが不足すると、体がだるく
なったり、食欲がなくなったりして、夏バテの原因になることがあります。
そのため、カリウムを多く含む冬瓜は、暑い夏にぴったりの食べ物です。
きょう とうがん しる つく とうがん た げんき なつ す
今日は、冬瓜でみそ汁を作りました。冬瓜を食べて、元気に夏を過ごしま
しょう。*きんぴらに入っているピーマンと、味噌汁に入っている玉ねぎは、中井町産です。