

7月給食だより

令和8年 6月29日
三鷹の森学園三鷹市立高山小学校
校長 川崎 一範
栄養士 三宅 幸子

三鷹産野菜カレーの日（7月8日）

三鷹市では、学校給食への市内産農産物の活用推進の取り組みとして、「三鷹産野菜カレーの日」を全市立小中学校で実施します。

三鷹の森学園では、7月8日に行います。三鷹産の「にんにく・玉ねぎ・にんじん・なす・トマト」を使った「夏野菜のドライカレー」と「じゃがいも・にんにく」を使った「バジルポテ」をつくりまします。

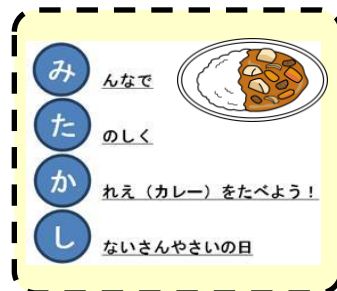
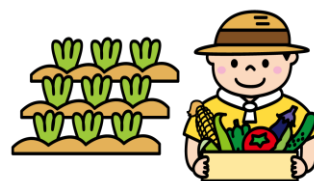
旬の野菜は栄養価が高く、味が良く、多くとれるので値段が安く、良いことばかりです。農家の方が心をこめて育てた野菜を味わってみましょう。

三鷹市内産の野菜を、三鷹農協が学校へ届けてくださいます。農業を身近に感じ、子どもたちが野菜に関心をもつ機会となればと思います。

6月には、三鷹農協、市内生産者さん、学校栄養士、教育委員会の職員が集まり、夏野菜の学校給食への活用をすすめるための情報交換を行ってきました。多少の傷や曲がり、大きさなど、どの程度なら給食で使えそうか、少しでも大切に育てられた野菜を無駄なく使いながら、より品質の良いものを届けていただけるように、実物の野菜を見ながら意見交換を行いました。

生産者の方々は、猛暑の気候が昔とはかわってきているため、その時々で合った栽培方法の工夫をする必要があるそうです。また、必要な資材の高騰もあり、苦労して野菜づくりを行っているそうです。

「三鷹市内の小中学生にも、身近なところに畑があることを知ってほしい」、「野菜のおいしさを知ってもらいたい」、「自分の子どもに食べさせたいと思えるような野菜をつくっているの、おいしく学校給食でつくってもらうことをありがたく思っています」、とのお話をうかがうことができました。



野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う



成長をサポート



肌がきれいになる



肥満を防ぐ



暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

