



# 令和5年7月給食だより



食育フードシステム東北株式会社

## わたしたちホットライス兄妹です！



6月にInstagramでおこなったキャラクター総選挙では  
たくさんの投票をありがとうございました。  
見事1位になったホットライス兄妹に決定いたしました☆  
これからたくさん登場すると思いますので  
ホットライス兄妹をどうぞよろしくお願ひします！

## 7月7日は七夕です☆

七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りです。  
彦星と織姫という男女の星が、天の川をはさんで  
向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、  
7月7日にだけ会えるという言い伝えから  
祭りが始まりました。



そうめんをスライサーで  
薄くスライスしたきゅうりで  
巻くと食べやすく見た目も  
可愛いです。お好みの  
トッピングでお子さんと  
楽しんでください♪

## 夏の野菜をいっぱい食べよう



### 赤色に栄養の秘密が

トマトが赤いのは、色素成分のリコピン。  
ガンを予防する効果が高いと言われて  
います。リコピンは完熟した赤いトマトに  
多く含まれています。



### 水分たっぷり夏野菜

きゅうりは約95%が水分です。  
また、カリウムも含んでいるので、熱中症  
対策として必要なミネラルも同時に摂取  
することができます。



### 世界3大穀物とうもろこし

とうもろこしの主成分は糖質で、体内で  
エネルギーに変わります。食物繊維も豊富  
で、腸内環境を整える効果があります。



### 紫外線が強い夏に！

ピーマンには美肌効果が期待できる  
ビタミンCが豊富に含まれているので  
紫外線が強い夏にも積極的に食べたい  
夏野菜の1つです。



### 身体の内側から 冷やす効果が

ナスは水分が多いので、身体を冷やす  
効果があります。紫色の成分ナスニンは、  
油で炒めると吸収率が高くなります。



### 夏といったらスイカ！

スーパーにスイカが並び始めたら夏を  
感じます。夏バテや疲労回復の効果を  
より高めるには、一緒に塩分を含む  
食品と摂るのがおすすめです。

宮城  
県  
仙  
台  
市  
青  
葉  
区  
下  
愛  
子  
字  
観  
音  
2  
8  
食育  
フ  
ー  
ド  
シ  
ス  
テ  
ム  
東  
北  
株  
式  
有  
限  
公  
司

5月に残食が多かったメニューは【アジの塩焼き】でした。  
アジを食べると、骨や歯を形成する栄養素である「カルシウム」を摂取できます。  
成長期には意識して摂りたい栄養素です。



カメラをかざすと弊社  
公式Instagramが出ます。  
フォローよろしくお願いします!!

### 【7月の食材予定産地】

- 《野菜》たまねぎ(北海道) にんじん(茨城) キャベツ(茨城)
- 《野菜》長ネギ(宮城) きゅうり(宮城) 長ネギ(宮城)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ひとめぼれ(山形)

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667  
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com