



学校坂道

福山市立城西中学校

校長だより

2025年(令和7年)
7月10日



特色ある給食献立 ～ 沖縄 ～

農林水産省 うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/okinawa.html

旬のもの

季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。

旬のものは、生産量が多くなり安価で、とれたてのため新鮮で、適した時期に育ってきたことから栄養価が高く、その時期に起こりやすい体調の問題をカバーする効果が期待できると言われています。

また、時季に加え、地域性もあり、「旬のもの」を使った料理には特徴があります。

先日、そうした献立が給食に登場しました。

旬の野菜

○トマト：夏の代表的な野菜で、甘みが強い

○なす：焼き物や煮物に最適

○オクラ：ネバネバした食感。栄養価も高い

○ズッキーニ：サラダや炒め物に使われる

○ゴーヤ：苦味が特徴で、健康に良いとされる

など

これらの旬の野菜は、栄養を補い、夏バテ対策にも効果的です。

Success is not final, failure is not fatal: it is the courage to continue that counts.

～ 成功があがりでもなければ、失敗が終わりでもない 肝心なのは、続ける勇気である ～