

こんにちは！  
めぐりん菜通信をお読みいただきありがとうございます。

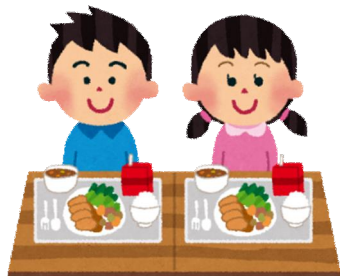
今月号は、「**学校給食の取り組み**」と「**夏野菜本番**」の記事をお届けします。

梅雨の長雨が終わり、酷暑の季節がやってきました。熱中症対策を万全にお願いします。

## 学校給食の取り組み

今や、懐かしい給食の味！しかし現在の児童は、好き嫌いが激しくなっているため、「給食を残す」といったことがあります。

そうした状況の中、給食を残さず食べるようにする工夫がされています。

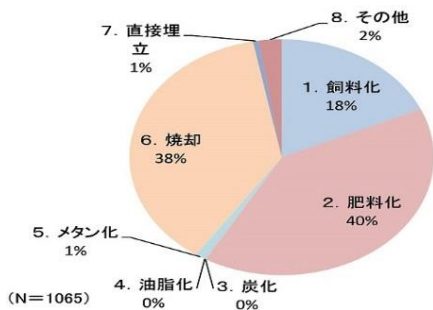


愛知県の高浜市では、日頃、**完食するクラスからリクエストされる献立を採用**しているそうです。

これによって、クラスで食に関する意識を高めあい、同時に**食べる喜び**を知っていけるという仕組みになっています。

また、東京都の練馬区では学校給食の調理残渣と食べ残しを**堆肥化**しており、堆肥を**学校農園**にて使用して子供たちへの**食品リサイクルの認知**、そして市のPRIにしています。

食べ残しの**発生を抑える工夫**をしている所は70%ほどの学校が取り組んでおり、食べ残しの**リサイクル活動**(左図)の推計をすると59%までのぼります。



身近のもので、リサイクル活動に繋がっているという光景も増えてきています。視点を変えて辺りを見渡すというのも面白いと思います！

(担当：天木)

## 夏野菜本番



夏に夏野菜を食べたくなるのは理由があります。体が求めている**働き**を夏野菜がしてくれるからです。

きゅうり



(利尿作用、体熱を放散)

トマト



(消化促進、高血圧改善)

なす



(体を冷やす、高血圧改善)

ピーマン



(疲労回復、整腸作用)

かぼちゃ



(風邪の予防、体力回復)

オクラ



(消化促進、整腸作用)

代表的な**効能**を記入しましたが、いずれもこの**暑い夏**を乗り切るのに最適な**働き**をしてくれます。さらに生食だけでなく料理をすることによってたくさん食べることができ、その**働き**が活性化するものもあります。



夏バテ防止に効果があり、美味しい**夏野菜**を是非お楽しみ下さい。

(担当：齊藤)