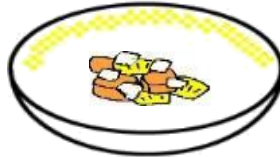


ちく がつ がついたち げつ
A地区7月1日(月)

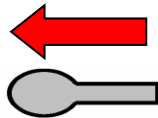
ちく がつ にち もく
B地区7月18日(木)

は、**「野菜の日」**です

きょう こんだて
今日の献立



ぎゅうにゆうかんてんいり
ミックスフルーツ



なつやさいポークカレーライス (おぎごはん)

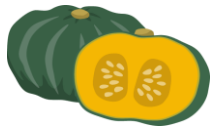
きょう きゅうしょく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

なつやさい
<夏野菜ポークカレーライス>

- ・たまねぎ…60g
- ・かぼちゃ…50g
- ・トマト…15g
- ・ピーマン…5g
- ・しょうが…0.5g



ごうけい
合計：130.5g



かぼちゃ

かぼちゃは、^{あま あじ}甘い味わいとホクホクとした
^{しょっかん とく}食感が特ちょうで、^{エー}ビタミンA、^{シー}ビタミンC、
^{イー}ビタミンE、^{しょくもつせんい}食物繊維といった^{えいようそ}栄養素をバラン
^{よく ふく}ス良く含む、^{えいようか たか}栄養価の高い^{りよくおうしよくやさい}緑黄色野菜です。
^{なか}中でも、^{からだ}体の^{さいぼう}細胞を^{わか}若く^{げんき}元気に保つ「^{こうさんか}抗酸化作
^{よう}用」を持つ^もビタミンA・C・Eが多く含まれて
います。

かぼちゃは、^{しゅうかく}収穫した^{あと}後しばらく^{じゅくせい}熟成させる
ことで^{どう}でんぷんが^{ぶんかい}糖に分解されて^{あまみ}甘味が増
し、^たよりおいしく^ま食べることができます。

夏野菜のヒミツ

^{なつやさい}夏野菜は、^{やさい}野菜の中でも^{なか}特に^{とく}夏に^{なつ}収穫^{しゅう}時期^{かくしき}や^た食べ^{ごろう}頃^{むか}を迎える^{もの}の^{こと}を
いい、^{トマト}、^{なす}、^{ピーマン}、^{きゅう}
^{うり}、^{とうもろこし}、^{かぼちゃ}、^{とうがん}冬
瓜などがあります。

^{なつ}夏^{やさい}野菜に^{おお}多く^{ふく}含まれている^{ビタミン}
^{るい}類には、^{なつ}夏の^{つか}疲れを^{はや}早く^{かいふく}回復させる^{はたら}働
きがあり、^{カリウム}や^{すいぶん}水分には、^{からだ}体の
^{ねつ}熱を下^さげて^{けつあつ}血圧を^{ちようせい}調整する^{はたら}働
きがあります。

^{なつ}夏^{やさい}野菜を^た食べて、^{なつ}暑い^{げんき}夏を^す元気に^す過
ごしましょう。



^{にち}1日に^{ひつよう}必要な^{やさい}野菜の^{りよう}量は**350g**です。^{きたきゅうしゅうし}北九州市の^{がっこうきゅうしょく}学校給食では、
^{やさい}「野菜の日」に、^{いじょう}100g以上の^{やさい}野菜をとれるように^{こんだて}献立を^{かんが}考えています。

