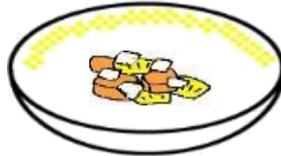


ちく がつ がついたち げつ  
A地区7月1日(月)

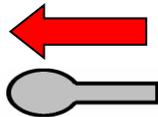
ちく がつ にち もく  
B地区7月18日(木)

やさい ひ  
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、甘い味わいとホクホクとした食感が特ちょうで、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維といった栄養素をバランスよく含む、栄養価の高い緑黄色野菜です。中でも、体の細胞を若く元気に保つ「抗酸化作用」を持つビタミンA・C・Eが多く含まれています。

かぼちゃは、収穫した後しばらく熟成させることででんぷんが糖に分解されて甘味が増し、よりおいしく食べることができます。

## なつ や さ い

# 夏野菜のヒミツ

夏野菜は、野菜の中でも特に夏に収穫時期や食べ頃を迎えるものごとをいい、トマト、なす、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、冬瓜などがあります。

夏野菜に多く含まれているビタミン類には、夏の疲れを早く回復させる働きがあり、カリウムや水分には、体の熱を下げて血圧を調整する働きがあります。

夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



にち ひつよう やさい りよう  
1日に必要な野菜の量は350gです。北九州市の学校給食では、  
やさい ひ いじょう やさい こんだて かんが  
「野菜の日」に、100g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

