

がつ 8月30日 (金) は、「野菜の日」<sup>やさい ひ</sup> 献立<sup>こんだて</sup>ですー

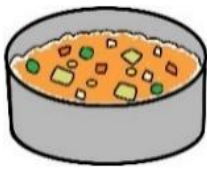
きょう こんだて  
今日の献立



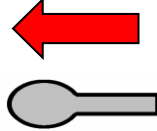
ぎゅうにゅう



ジャーマンサラダ



やさい  
831すきっちゃチキンライス



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

- ・たまねぎ…60g
- ・にんじん…25g
- ・トマト(缶)…10g
- ・とうもろこし(缶)…10g
- ・ピーマン…3g
- ・たけのこ…10g



ごうけい  
合計：108g



とうもろこし

夏に収穫されるととうもろこしは、野菜の中でも糖分が多く、甘み**あま**が強いことが特徴です。とうもろこしの糖分は、消化吸収が早いので、疲労回復やエネルギー補給に効果的です。他にも、食物繊維を多く含んでいるので、腸内環境を整える働きがあります。

収穫したとうもろこしは、ゆでて食べるだけでなく、冷凍や缶詰・レトルト等に加工することで、一年中、いつでも、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

トマトやピーマンなどの夏野菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれています。また、汗をかくことが多い時期は、水分とともにこれらの栄養素が失われてしまうため、意識して摂取することが大切です。

夏野菜に多く含まれるビタミンC、ビタミンEは、太陽の紫外線から体を守り、疲れた体を回復させる効果があります。体調管理に欠かせないカリウムは、筋肉の働きを正常に保つのに役立ちます。

暑い日が続きますが、夏野菜を積極的に食べて元気に過ごしましょう！



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、「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。

