

ちく がつ にち もく  
A地区10月24日(木)

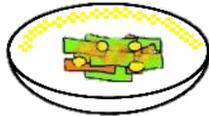
ちく がつ にち すい  
B地区10月23日(水)

は、  
「野菜の日」ですー

きょう こんだて  
今日の献立



ぎゅうにゅう



オーロラサラダ



こめこパン  
(けんさんこおぎこ)



グリーンシチュー



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

< グリーンシチュー >

- ・たまねぎ…30g
- ・にんじん…15g
- ・こまつな…15g

< オーロラサラダ >

- ・キャベツ…40g
- ・にんじん…5g



ごうけい  
合計:105g

こまつな  
小松菜



こまつな きゅうしょく よくつか  
小松菜は、給食でよく使われている  
りよくおうしょく やさい ふそく えいようそ  
緑黄色野菜で、不足しがちな栄養素であ  
る「カルシウム」や「食物繊維」を多く  
ふく みます。見た目はほうれんそうと似て  
いますが、ほうれんそうに比べ、こまつな  
には2~3倍以上の「カルシウム」と  
「食物繊維」が含まれています。

こまつな ねんかん どの あんてい しゅうかく  
小松菜は、年間を通して安定して収穫  
ができますが、本来の旬は秋から冬にか  
けてです。福岡県は、こまつな せいさんりょう  
福岡県は、小松菜の生産量  
ぜんこくだい い ほんこ こくらみなみく おお  
全国第3位を誇り、小倉南区でも多くの  
こまつな つく  
小松菜が作られています。

やさい おお た  
野菜を多く食べるコツ

やさい からだ ちょうし とどの  
野菜には、おもに体の調子を整える  
はたら  
働きがあります。

かぜの予防や、ひふ つよ  
かぜの予防や、皮膚を強くする、目を  
まも 守る、おなかの ちょうし とどの やさい  
守る、おなかの調子を整えるなど、野菜に  
よっていろいろな はたら  
働きがあるので、たくさ  
んの野菜を組み合わせ じょうず しょくじ  
んの野菜を組み合わせ上手に食事に  
とりい  
取り入れましょう。

やさい た  
野菜は、そのまま食べてもおいしいです  
が、ゆでたり、む 蒸したりすることでかさが  
へ 減って、たくさんの りょう た  
減って、たくさんの量を食べることが  
できます。



にち ひつよう やさい りょう  
1日に必要な野菜の量は350gです。きたきゅうしゅうし がっこうきゅうしょく  
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。

