

ちく がつ にち もく
A地区10月24日(木)

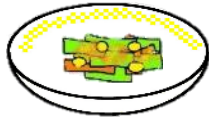
ちく がつ にち すい
B地区10月23日(水)

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
全国第3位を誇り、こくらみなみく おお
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
皮膚を強くする、目を
まも 守る、おなかの ちょうし とどの
調子を整えるなど、やさい
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て上手に食事に
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
量を食することができます。



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。

