

ちく がつ か もく  
A地区3月6日(木)

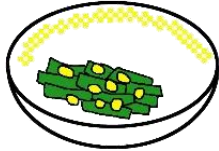
ちく がつ か すい  
B地区3月5日(水)

は、「**野菜の日**」です

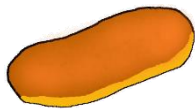
きょう こんだて  
今日の献立



ぎゅうにゅう



ほうれんそうとコーンのソテー



キャロットパン



やさいたっぷり  
ホワイトシチュー

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

野菜たっぷりホワイトシチュー

- ・たまねぎ …40g
- ・にんじん …10g
- ・キャベツ …30g
- ・たけのこ …10g



ほうれんそうとコーンのソテー

- ・ほうれんそう…15g
- ・とうもろこし…30g

ごうけい  
合計: 135g



## ほうれんそう

ほうれんそうは、「**緑黄色野菜の王様**」  
と呼ばれるほど、**カロテン**や**ビタミン類**、  
**食物繊維**、**鉄**などの**栄養素**が多く含まれて  
います。

カロテンは、**目**や**粘膜**の**健康**を保ち、**ウ**  
**イルス**や**菌**に**負けない**体の**免疫力**を高  
める**働き**や、体の**酸化**を防いで**病気**を  
予防する**働き**があります。

また、**油**と一緒に**料理**することで、**油**  
に**溶けやすい****栄養素**の**カロテン**が  
体内に**吸収**されやすくなります。



## 旬の野菜を食べよう



寒い冬を乗り切った**春野菜**は、**水分**が多  
く、**甘味**があり、**香り**の良さが**特徴**です。

春に旬をむかえる**キャベツ**、**たけのこ**、**に**  
**んじん**、**たまねぎ**を使った「**野菜たっぷりホウ**  
**イトシチュー**」は、**給食**で**大人気**の**ホワイト**  
**シチュー**に**春野菜**の**おいしさ**が**溶け込んで**  
います。中でも、「**北九州市産たけのこ**」の  
**風味**の良さと**シャキシャキ**とした**食感**は、**シ**  
**チュー**の**良いアクセント**になっています。  
春の**恵み**いっぱい「**野菜たっぷりホウ**  
**イトシチュー**」を**味わい**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。

