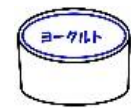


がっ やさい ひこんだて しょうかい
8月 「野菜の日献立」の紹介

ちく ちく にち きん
A地区・B地区29日(金)

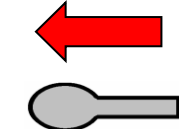
がっ にち
8月31日は
「野菜の日」



ヨーグルト



ジャーマンサラダ



831すきっちゃんチキンライス

きょう きゅうしよく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

<831すきっちゃんチキンライス>

- ・たまねぎ ... 50 g
- ・にんじん ... 15 g
- ・トマト(缶) ... 10 g
- ・とうもろこし ... 5 g
- ・ピーマン ... 5 g
- ・たけのこ ... 10 g



<ジャーマンサラダ>

- ・たまねぎ ... 5 g

ごうけい グラム
合計: 100 g



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多くのビタミンや無機質(ミネラル)が含まれています。

ビタミンCやビタミン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、筋肉が正常に働くように助けてくれます。

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!



にち ひつよう やさい りょう
1日に必要な野菜の量は350 gです。北九州市の学校給食では、

「野菜の日」に、100 g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

