

がつ 8月 「野菜の日献立」の紹介

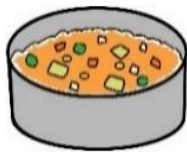
ちく にち げつ ちく にち きん
A地区31日(月)/B地区28日(金)



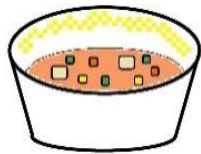
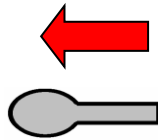
ヨーグルト



ジャーマンサラダ



831すきっちゃチキンライス



ごはんにもぜます

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

やさい
<831すきっちゃチキンライス>

- ・たまねぎ ... 50g
- ・にんじん ... 20g
- ・トマト (缶) ... 10g
- ・とうもろこし ... 5g
- ・ピーマン ... 5g
- ・たけのこ ... 10g



<ジャーマンサラダ>

- ・たまねぎ ... 10g

ごうけい グラム
合計: 110g

とうもろこし



とうもろこしは、夏の旬の野菜です。そのままゆでたり焼いたり、サラダやスープにしたりと、いろいろな調理法でおいしく食べることができます。炭水化物が多く含まれているので、乾燥させたものは、国や地域によって主食としても食べられています。今日は「831すきっちゃチキンライス」に使っています。

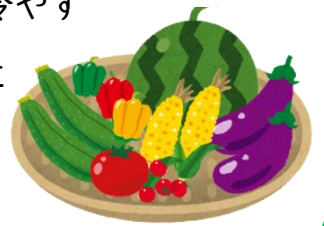
とうもろこしの「つぶ」と「ひげ」の数は同じだよ!



すごいぞ! 夏野菜

夏の日差しをたっぷりあびて育った夏野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑い時期にとりたい栄養素が多くふくまれています。中でも、日焼けした肌を回復させるビタミンCやビタミンA、体の水分バランスを保つカリウムなどが豊富です。

また、水分の多い夏野菜は、体にこもった熱を外ににがし、体を冷やす効果があり、暑い時期に体を元気にしてくれる食べ物です。



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。

