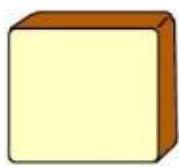


がっ やさい ひ こんだて しょうかい
10月 「野菜の日献立」の紹介

ちく か か ちく にち もく
A地区20日(火) / B地区29日(木)



パン

イタリアンドレッシングサラダ



なしジャム



グリーンシチュー

きょう ぎゅうしよく 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 ... 20 g
- ・にんじん ... 20 g
- ・小松菜 ... 15 g



<イタリアンドレッシングサラダ>

- ・キャベツ ... 40 g
- ・とうもろこし ... 5 g



ごうけい グラム
合計: 100 g

こまつな
小松菜



ふくおかけん こまつな せいさんりょうぜんこくだい い
福岡県は、小松菜の生産量全国第3位
です。その地域で生産された農林水産物
を、その地域で消費することを「**地産地消**」
といいます。地産地消のよさは、新鮮
でおいしく、栄養価が高いことです。給食
では、小倉南区産の小松菜を
使っています。

きょう こんだて
今日の献立「グリーン
シチュー」は、ゆでた小
松菜をミキサーにかけて
シチューに入れています。



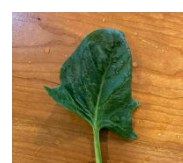
わ
ちがいが分かるかな？

こまつな
小松菜



まるみがある

ほうれんそう



ギザギザしている

は かたち
葉の形

ね いろ
根の色



みどりいろ
緑色



あかい
赤色

こまつがわ いま どう
小松川(今の東
京都江戸川区)
で作られていたの
が始まりです。カ
ルシウムが多くふ
くまれています。

やさい
野菜の
トリビア

てつぶん おお
鉄分が多くふくま
れ、根に近い赤
い部分には、ポリ
フェノールが多く
ふくまれています。

にち ひつよう やさい りょう グラム
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。

