

7月14日(金)

なす



なすは、日本全国の畑やハウスで栽培され、1年中食べることができます。外の畑で、なすがたくさんとれ、おいしい時期は、6月から10月です。

夏野菜のカレーライスになすが入っています。

きょうのこんだて

なつやさいのカレーライス
キャベツのサラダ
みかん(れいとう)
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、 サラダあぶら、ごはん
みどり	(おもにからだのしょうしをととのえる) たまねぎ、かぼちゃ、なす トマト(かん)、セロリー、 キャベツ、にんにく、 ピーマン、みかん(れいとう)

クイズ10 つぎのやさいのうち、ナス科のやさいは、どれでしょうか。
① とうがらし ② しょうが ③ にんにく

一口メモ

今週は「食育週間」「生活振り返り週間」です。

○今日の給食は夏野菜のカレーライスです。使用している夏野菜は、かぼちゃ、なす、トマト(缶)、ピーマンです。その他、たまねぎ、セロリーも使用しています。カレーライスだけで、野菜を108g摂取できます。



○キャベツのサラダに、

一人30gのキャベツを使用しています。

今日の給食で合わせて138gの野菜が摂取できます。

○野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源で、健康な食生活を送る上で重要です。

一人一日350gの野菜を食べるように推奨されています。

○夏野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれており、暑い夏を元気に過ごすため欠かせない食材です。「夏の元気は野菜から！」を合言葉に、ご家庭でも夏野菜をしっかり食べるようにしましょう。



かぼちゃ	長崎県	たまねぎ	愛媛県	ピーマン	高知県
なす	奈良県	キャベツ	群馬県	セロリー	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え: ①