

きゅうしょくだより

れいわ 令和6(2024)年7月号
ねん がつごう
おおさか しりつたつみしょうがっこう
大阪市立 畿 小学校

なつ や さ い た 夏野菜を食べよう!

なつ しゅん 夏に旬(たくさんとれておいしい季節)をむかえる野菜を夏野菜といいます。
たいよう 太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、夏に不足しやすい水分やビタミンがたくさん
ふくまれています。

あつ ま ま げん き まいにち 暑さに負けず、元気に毎日をすごすために、夏野菜を進んで食べるようにならう。

なつ や さ い ～夏においしい野菜たち～



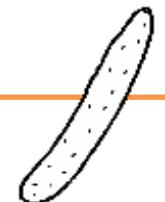
トマト

ビタミンCやカロテンがふくまれています。
ビタミンCやカロテンは、のどやはなのねんまく
をじょうぶにしてくれます。



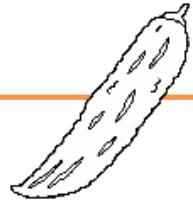
オクラ

しょくもつ 食物せんいを多くふくんでいます。食物せんい
おお は、おなかの調子を整える働きがあります。



きゅうり

やく 約95パーセントが水分です。汗をたくさんかく
なつ すいぶん ほきゅう なつ や さ い 夏の水分補給にぴったりの野菜です。



にがうり

なまえ 名前のとおり、少し苦みがあるのが特徴
すこ にが とく です。ビタミンCが多くふくまれています。

がつ 7月のこんだてより

なつ しゅん や さ い ～夏が旬の野菜やくだものこんだてを紹介します～

1日(月)ゴーヤチャンプルー

ぶたにく 豚肉ともやし、そして旬のにがうりを使用したいためものです。食べる前にかつおぶしをかけて食べます。

2日(火)チキンパエリア、すいか

チキンパエリアには、コーン、ピーマン、トマトなどの夏野菜を使っています。すいかは、夏が旬の食べものです。



3日(水)夏野菜のカレーライス

なつ や さ い 夏野菜(かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン)を使用したカレーライスです。
と お か す い な つ や さ い めし 10日(水)夏野菜飯、パワースープ

(れいわ ねん ど がっこうきゅうしょくこんだて ゆうしゅうじょうこんだて
令和5年度学校給食献立コンクール優秀賞献立より)

なす、ピーマン、赤ピーマン、とうがん、トマト、コーンなどの夏野菜を
たくさん使った、夏にぴったりの元気が出る献立です。

11日(木)オクラの梅風味

しゅん 旬のオクラを使用し、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆで味つけをしています。

12日(金)かぼちゃのミートグラタン

しゅん 旬のかぼちゃを使用したグラタンです。

16日(火)とうがんの煮もの

しゅん 旬のとうがんと鶏肉を使用した、煮ものです。

★夏野菜クイズ★

Q.別名「ゴーヤ」とも呼ばれる夏野菜は、①②③のどれでしょうか?

- ①なす ②かぼちゃ ③にがうり