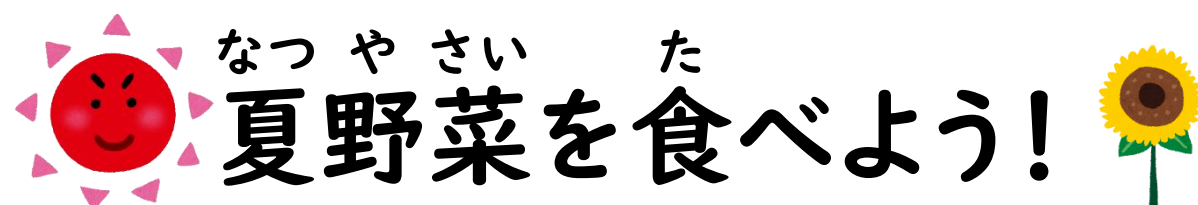


きゅうしょくだより

令和6(2024)年7月号
おおさか しりつたつみしょうがっこう
大阪市立巽小学校



なつ や さい た 夏野菜を食べよう!

なつ しゅん き せつ や さい なつ や さい
夏に旬(たくさんとれておいしい季節)をおかえる野菜を夏野菜といいます。

たいよう あ そだ なつ や さい なつ ふ そく すいぶん
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 げん き まいにち なつ や さい すす た
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しましょう。



なつ や さい ～夏においしい野菜たち～



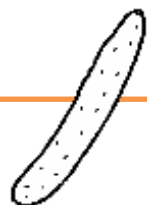
トマト

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。



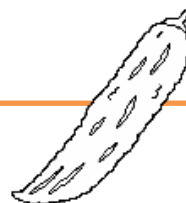
オクラ

しょくもつ おお しょくもつ
食物せんいを多くふくんでいます。食物せんいは、おなかのちょうし ととの はたらき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 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 すこ にが とく
名前のおおのとおり、少し苦みがあるのが特ちょうです。ビタミンCがふくまれています。

7月のこんだてより

なつ しゅん や さい しょうかい
～夏が旬の野菜やくだものので紹介します～

1日(月) ゴーヤチャンプルー

ぶたにく しゅん しょうかい
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

なつ や さい つか
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 しょう
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。

10日(水) 夏野菜飯、パワースープ

れい わ ねん ど がっこうきゅうしよくこんだて ゆうしゅうしょうこんだて
(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 しょう ばいにく さとう こめず あじ
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 しょう
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 けいにく しょう に
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★

べつめい しょ なつ や さい
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