



7月号

令和 7(2025)年 7月
大阪市立鯉江東小学校
城東区栄養教職員

きゅうしよくだより

なつ や さい た 夏野菜を食べよう！

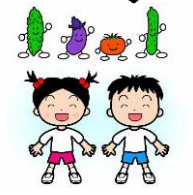
夏の太陽をいっぱいあびた夏野菜は、栄養がたくさんふくまれます。
また、みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。食事やおやつに取り入れて、夏を元気にすごしましょう。



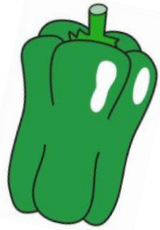
7月のこんだて紹介

- ピーマン**
 - 7/4(金) もやしとピーマンのごまいため
 - 7/9(水) 夏野菜のカレーライス
 - 7/14(月) カレースパゲッティ
 - 7/17(木) 押麦のチキンパエリア(赤ピーマン)
- ゴーヤ**
 - 7/1(火) ゴーヤチャンプルー
- オクラ**
 - 7/2(水) オクラの梅風味
 - 7/11(金) オクラのおかかいため
- とうがん**
 - 7/10(木) ハムととうがんの中華スープ
 - 7/16(水) とうがんの煮もの

旬の野菜を味わって食べよう！



ピーマン



緑色のピーマンは未熟なものです。大きくなり熟すと赤ピーマンになります。かぜを防ぐビタミンCがたくさんふくまれます。

オクラ

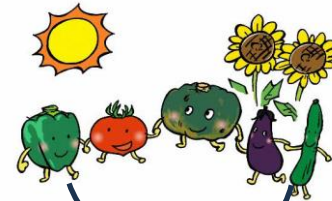


オクラのねばり気のもとは、食物せんいのペクチンです。おなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。

給食には、旬のかぼちゃやなすができます！



なつ や さい しょうかい 夏野菜の紹介



トマト



トマトは水分が多く、汗で流れやすいカリウムやカルシウムなどのミネラルもたくさんふくまれます。

ゴーヤ

ゴーヤは苦みが特徴の夏野菜です。ビタミンCがたくさんふくまれているので、夏バテ防止になります。

とうがん



「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。ほとんどが水分で、体を冷やしてくれるので夏にぴったりの野菜です。