



7月号

令和7(2025)年7月
大阪市立鯨江東小学校
城東区栄養教職員

きゅうしょくだより

なつやさいた

夏野菜を食べよう！

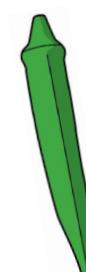
なつたいよう 夏の太陽をいっぱいあびた夏野菜は、栄養がたくさんふくまれます。

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。



ピーマン

みどりいろ 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。



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。

7月のこんだて紹介	
ピーマン	がつ 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

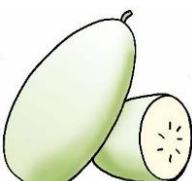
旬の野菜を味

わって食べよう！



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て、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 夏にぴったりの野菜です。

