

# 給食たより

令和2(2020)年 7月

大阪市立依羅小学校

暑い夏が始まりました。熱中症にならないために、必ずお茶や水を持ってきてこまめに飲むようにしましょう。ところで、食べものにはそれぞれ、おいしくて栄養たっぷりの時期があります。その時期のことを「旬」といいます。旬の食べものは栄養たっぷりでおいしいだけでなく、たくさん収穫することができます。今回は、夏が旬の野菜を紹介します。

## 夏が旬の野菜たち

今日は、給食にたくさんの夏が旬の野菜が登場します。さがしてみてね。トマト・ピーマンの写真は、2年生が生活科で育てているものです。依羅小学校のホームページでは写真をカラーで見ることができるよ。給食だより7月号をクリック！

カラー版はこちら



### 7月の献立より

《1日・15日》 とうがん

とうがんは、夏が旬の野菜です。夏にとれますが、冬まで保存することができますので、冬の瓜と書いて冬瓜とよびます。

1日は「煮もの」、  
15日は「みそ汁」として  
できます。



《7日》 すいか

すいかは、食べる部分が赤色のものと、黄色のものがあります。約90パーセントが水分なので、汗をかいた時に食べると、水分をおぎなうことができます。

デザートとしてでできます。



かぼちゃ



ピーマン



にがうり (ゴーヤ)



きゅうり



とうもろこし



なす



トマト



オクラ



