

# きゅうしょくだより

大阪市立南百済小学校 令和8年 7月



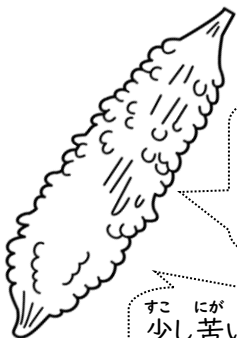
## なつ や さい た 夏野菜を食べよう!

なつ やさい  
夏に美味しい野菜にはどんなものがあるでしょうか?

きゅうり



にがうり



「ゴーヤ」ともよばれています。

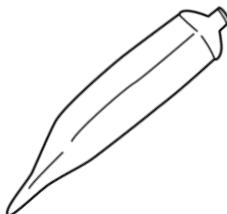
すこ なが  
少し苦いけれど、なれるとおいしいよ。

ピーマン



みどり  
緑のピーマンが熟すとあか  
赤ピーマンになります。

オクラ



き ぐち ほし  
切り口は星のようなかたちをしています。き切るとねばりけがでます。

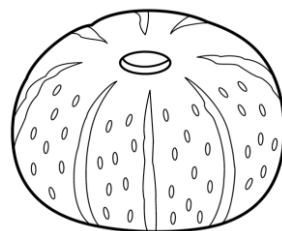
なす



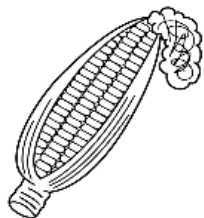
トマト



かぼちゃ



とうもろこし (コーン)



み しろ  
実は白くてやわらかいです。

### きゅうしょく☆メモ

### きゅうしょく どうじょう やさい 給食に登場する野菜やくだもの

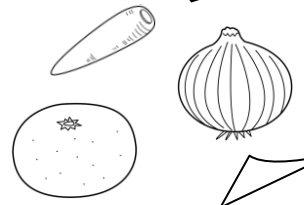
きゅうしょく まいつき しゆん やさい  
給食では、毎月『旬』の野菜やくだものが登場します。

きゅうしょく しょくざい にっぽんこくない つく こくさん  
給食の食材は、日本国内で作られたもの(国産)をできるだけ使用しています。

こくさん しょくざい がいこくさん くら がっこう とど  
国産の食材は、外国産のものに比べて学校に届くまでのじかん みじか しんせん じょうたい た  
時間が短いため、新鮮な状態で食べることができます。

また、どのようにつくられているかがわかりやすく、できるだけのうやく つか  
農薬などが使われていない安心して安全なものを選びやすいというよさがあります。

きゅうしょく  
給食では、できるだけ、国産のものを使うようにしています!



なつ たいよう  
夏の太陽をたっぷりあびて育った夏野菜には、カロテンやビタミンCがたくさんふくまれているものが多く、夏の暑さに負けない元気な体をつくってくれます。

また、水分たっぷりの野菜は体の温度を下げてくれます。

ほかにもたくさんあるよ。さがしてみてね!

### 7月の給食にも、夏野菜を使ったこんだてができます!

- ☆ 7月1日 (水) かぼちゃのミートグラタン
- ☆ 7月2日 (木) ※ロモ・サルタード (赤ピーマン・ピーマン) ※新献立 ペルーの国民的な肉料理です。
- ☆ 7月3日 (金) きゅうりとコーンのサラダ (きゅうり・コーン)
- ☆ 7月6日 (月) とうがんの煮もの
- ☆ 7月8日 (水) カレースパゲッティ (ピーマン)
- ☆ 7月9日 (木) オクラの梅風味
- ☆ 7月10日 (金) チキンパエリア (ピーマン)
- ☆ 7月14日 (火) ゴーヤチャンフルー (にがうり)
- ☆ 7月16日 (木) ※シフイ汁 (とうがん) ※新献立 沖縄の方言でとうがんのことをシフイといい、とうがんを使った沖縄の伝統的な汁ものです。夏野菜のカレーライス (かぼちゃ・なす・ピーマン)

