

給食で食を考えましょう!!

夏野菜って何?



太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類やミネラルが豊富で、私たちの体を暑い夏から守ってくれます。また水分が多いため、水分補給にも役立ちます。他にも体内の余分な熱を冷ます働きもしてくれます。



夏野菜を積極的に食べましょう



学校給食でも今月はいろいろな夏野菜が登場します。給食の料理を参考にしましょう。

7月の献立紹介

○なすのミートグラタン

【なす】



○じゃがいもとトマトのチーズ焼き

【トマト】

○チキントマトスパゲッティ

【ピーマン】

○パエリア

【赤ピーマン】

○もやしとピーマンのごまいため

【ピーマン】

どの夏野菜?

給食で登場する夏野菜を詳しく紹介しています。

どの野菜のことでしょう?

名前を考えてみましょう。(ヒントは紙面のイラスト)



○夏野菜のカレーライス

【かぼちゃ、なす、ピーマン】

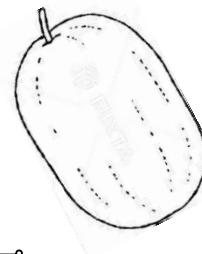


○みそ汁

【オクラ】

○切干しだいこんのゆずの香あえ

【きゅうり】



○オクラの梅風味

【オクラ】

○ゴーヤチャンプルー

【にがうり】

○とうがんの煮もの

○とうがんの中華スープ

【とうがん】

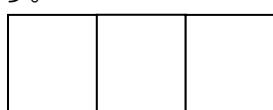
など



① 切り口が、星形をしてます。

原産はアフリカで、ねばねばが特徴です。

カロテンを多く含みます。



② 水分が多く、味にはくせがないため、「おひたし」や

「揚げ物」、「炒め物」などのさまざまな料理に合います。

原産はインドです。



③ 沖縄料理によく使われます。

苦みがあります。

ビタミンCを豊富に含みます。この野菜のビタミンCは、加熱に強いことが特徴です。

