

給食で食を考えましょう！！

夏野菜を知ろう

暑い季節に旬を迎える夏野菜は、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれています。また、水分も多く含まれ、体の余分な熱を下げる働きがあります。給食に出る夏野菜について知り、しっかり食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

シルエット夏野菜クイズ！！

給食に出てくる夏野菜を詳しく紹介しています。シルエットとヒントをもとに野菜の名前を考えてみましょう。

①



②



③



ヒント

① この野菜の成分の多くは水分ですが、カリウムやビタミンCを豊富に含みます。冷暗所で保管すると、冬まで保存することができます。

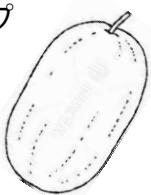
② この野菜の多くは、切り口が五角形で星型をしているように見えます。原産はアフリカです。ねばねばした成分が特徴で、カロテンを多く含みます。

③ 独特な苦みがあります。この野菜に含まれるビタミンCは、熱に強い性質が特徴です。沖縄料理でよく使われる野菜の一つです。

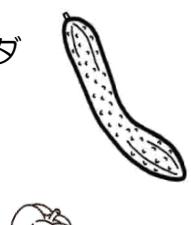
夏野菜を使った給食

こんだてしょうかい 7月の献立紹介

- ハムととうがんの中華スープ
- とうがんの煮もの
【とうがん】



- きゅうりのピリ辛あえ
- きゅうりとコーンのサラダ
【きゅうり】



- 押麦のチキンパエリア
【赤ピーマン】



- もやしとピーマンのごまいため
【ピーマン】
- 夏野菜のカレーライス
【なす・ピーマン】



- オクラのおかかいため
- オクラの梅風味
【オクラ】



- ゴーヤチャンプルー
【にがうり】

