キシリンピカの食育掲示物

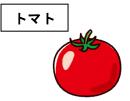
えいよう 栄養たっぷり!夏野菜を食べよう



覧は暑くて食欲が落ち、繁菜不足になりがちです。しかし、覧こと野菜、特に覧が筍の复野菜をしっかり食べることが大切です。覧野菜には何があるか、どんな働きがあるのかみてみましょう。

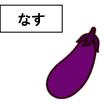


下の夏野菜の中で、仲間同士の食材はどれでしょう?









正解は・・・トマトとなす です。トマトとなすはナス科の野菜で、他にもじゃがいもやピーマンもナス科です。 ちなみに、きゅうりはウリ科、とうもろこしはイネ科の野菜です。きゅうりの仲間にはスイカやかぼちゃ、ズッキーニなどがあります。とうもろこしの仲間には、稲(お米)や小麦、タケノコなどがあります。



なつやさり とくちょう 夏野菜の特徴

- ② 夏場に気になる紫外線から身を守るために役立つ、 β カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含みます。
- ③ 色が鮮やかなものが多く、見た目からも元気がもらえます。

滑川市内でもいろいろは夏野菜が作られています!



なりがわしない。 滑川市内では、きゅうり、なす、ズッキーニ、 ピーマン、トマトなどさまざまな夏野菜が作られています。7月の給食には、夏野菜を使ったラタトゥイユやミネストローネ、夏野菜カレーなどのメニューがたくさん登場します。旬の夏野菜を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

令和6年7月 滑川市学校給食共同調理場