

令和 7 年 7 月 11 日 (金) 中央学校給食センター

【献立名】 夏野菜カレーライス 牛乳 元気サラダ ヨーグルト



【ひと口メモ】

夏野菜を食べよう

(心身の健康)

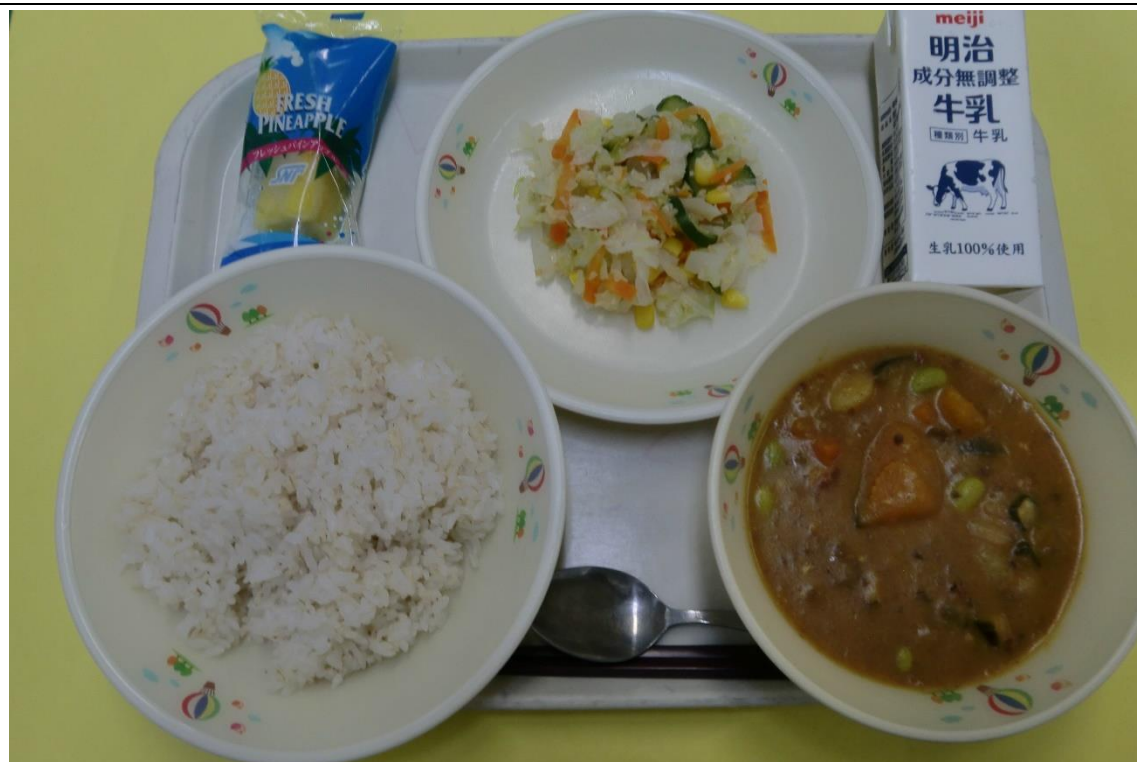
野菜は旬の時期に 1 番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけでなく冬にも収穫できます。しかし、同じ野菜でも旬の時期のものの方が栄養価が高いので旬の時期に食べるのが 1 番良いのです。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から冷ましてくれます。暑い夏にぴったりですね。

今日の給食には「なす」「トマト」「きゅうり」「かぼちゃ」「えだまめ」「オクラ」など、今が旬の夏野菜がたくさん使われています。栄養たっぷりの夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

令和7年 7月 11日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 夏野菜カレー 牛乳 キャベツのアーモンドサラダ
【小中】冷凍パイン



【ひとロメモ】

夏野菜の栄養について知ろう

（心身の健康）

今日のカレーには、丸亀でとれた「にんにく」「じゃがいも」「たまねぎ」「かぼちゃ」「なす」「オクラ」が入っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っていることでしょう。

野菜には、ビタミンや食物繊維が多くふくまれ、体の調子をよくする働きがあります。野菜は3つの色のグループで分けると緑のグループの食べ物です。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜はわたしたちが健康に毎日過ごすために、とても大切な食べ物です。

令和 7 年 7 月 11 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

夏野菜カレーライス（ダイシモチ麦ごはん）

牛乳 元気サラダ ヨーグルト

《今日の丸亀産の食材》

なす 玉ねぎ じゃがいも
キャベツ きゅうり トマト



【ひと口メモ】

夏野菜を食べよう

（健康によい食事のとり方）

今日のカレーには、「なす」「かぼちゃ」「えだまめ」「トマト」「オクラ」「にんにく」などの夏野菜が入っています。また、今日の元気サラダは新鮮なトマトをカットして、使っています。小学2年生のみなさんが、大切に育てている夏野菜も太陽の光をいっぱいあびて大きく育っている頃ではないでしょうか。

野菜は黄色、赤、緑の3つの色のグループで分けると緑色のグループの食べ物です。野菜には、ビタミンや食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。

野菜に多く含まれるビタミンは、私たちの体の中では、ほとんど作ることができないので、野菜は健康に毎日を過ごすために、とても大切な食べ物です。

今が旬の夏野菜をおいしくいただきましょう。