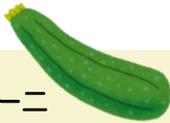


かつ 8月31日は
「野菜の日」

令和6年8月30日
北空知圏学校給食センター

夏野菜を食べよう！

今日の給食は“夏野菜カレーライス”です。
今が旬のズッキーニ、なす、えだまめを入れた、
具たくさんのカレーライスになっています。太陽
の光をいっぱい浴びて育った夏野菜には、おい
しさや栄養がぎゅっと詰まっています。
ぜひ食べてみてください。



ズッキーニ

一見、きゅうりのようにも見えますが、かぼちゃの仲間です。カロテンやビタミンCが豊富です。



なす

成分の90%以上が水分です。カリウム、葉酸などの栄養が含まれています。



えだまめ

さやのうぶ毛がきれいについているほうが新鮮です。カルシウムやビタミンCなどが含まれています。

夏野菜には、夏バテや熱中症
予防に役立つ栄養素が豊富に
含まれています。

