

おいしい夏野菜を食べよう!!



糖質やたんぱく質が多く含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 食品グループ, おもにエネルギーのもとになる食品, おもに体をつくるもとになる食品, おもに体の調子を整えるもとになる食品. Sub-headers include 栄養素, 炭水化物, 脂質, たんぱく質, 無機質, ビタミン, 無機質.

Menu for 木 1 (668kcal) and 金 2 (568kcal). Items include ぎゅうにゅう, ごはん, とうもろこし, じゃがいも, etc.

Main menu grid for days 5-16. Each day's menu includes a main dish, side dishes, and a drink. Includes illustrations of tomatoes and a note about eggplant usage.

7月の紀の川市産の野菜は...きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、いんげん... フルーツ給食 15(木) デラウェア 20(火) はっさく缶

13(火)の「とうもろこし」は、採りたてが一番おいしいので、紀の川市の農家の方が朝5時ごろから収穫して届けてくれます。



