令和７年度　　河南学校給食センター発行

# 給食だより　9月号

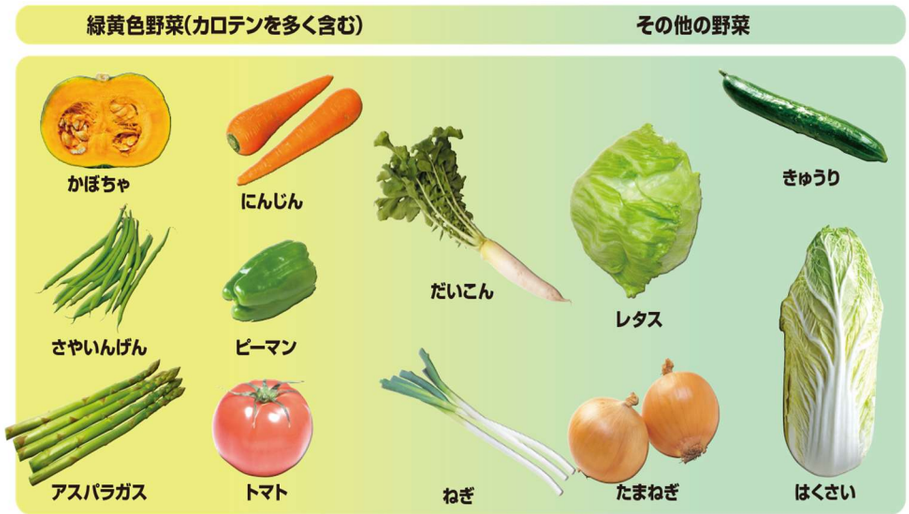
## 野菜のことをもっと知ろう!

野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、私たちの健康を守るうえでとても大切なはたらきをする食べ物です。8 月 31 日は、語呂合わせで「やさい（8.31)」の日です。今年は日曜日ですね。野菜のよいところをおうちの人と一緒に確認してみましょう。

## 野菜のよさ① 季節それぞれの味を楽しめる

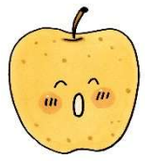
旬の野菜を食卓に取り入れることで、**四季の移り変わりを感じる**ことができます。

## 野菜のよさ② 健康づくりに役立つ




野菜にはビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維が多く含まれています。とくにカロテン（ビタミンA）を多く含む野菜は「緑黄色野菜」といいます。

### 今月のフルーツ給食



**９／１　梨（豊水）**

梨は、シャリシャリした歯ざわりがおいしいですね。「豊水」という品種は、甘さと果汁のバランスが良い梨です。楽しみにしておいてください。

### 《8･9月使用予定の地元食材》

米・玉ねぎ・きゅうり・ねぎ・なす
さつまいも・小松菜・かぼちゃ
ピーマン・梨・ぶどう