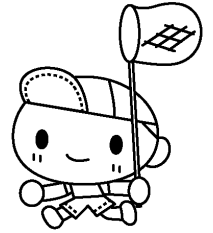




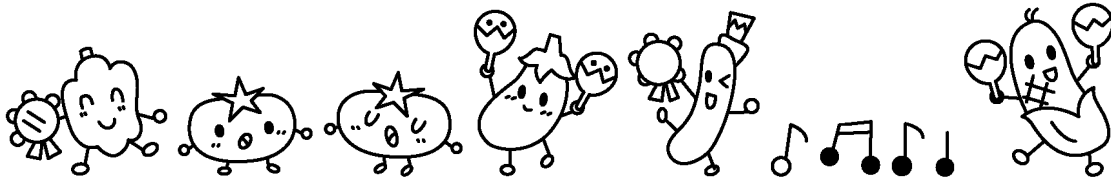
## 給食だより 8月

毎日暑い日が続きますが、そんな暑さの中でも元気に育つ夏野菜。栄養だけでなく、体温調節や水分補給にも役立ちます。おいしい夏野菜を食べて夏バテを吹き飛ばしましょう！



### ● 見て・味わって 夏野菜を楽しみましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、トマトやかぼちゃ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、なす、ズッキーニなどがあります。旬の野菜は、そうでない時に収穫したものより栄養価が高く、味が良いといわれています。おいしい旬の野菜を味わってみませんか。



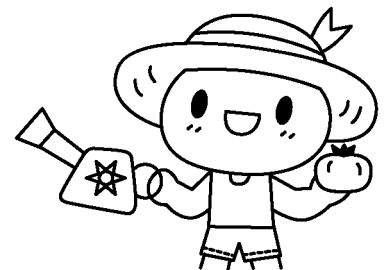
### ● 野菜の断面を見てみましょう

野菜は赤色で丸いもの、緑色で細長いものや丸いものなど、色や形もさまざまです。また、断面を見ると、外側は緑色で中が白っぽいものや、中に種が詰まっているものなど、それぞれ特徴的な形をしていて、切り方によっても見た目がかわります。ぜひいろいろな野菜を切って試してみてください。

### ● 夏野菜を通して食べ物への興味・関心を育みます

野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。野菜の栽培や調理を通して、食べられるものや食べたいものが増え、食べ物についての会話も多くなります。

ご家庭でぜひ、お子さんと夏野菜を育てたりして話題にしてみてください。



### 今月の給食



今月の給食には夏野菜が多く使われています。きゅうりやピーマンなど脇役でよく登場する野菜も多くありますが、今月は主役として登場するものもたくさんあります。

例えば、冬瓜のカレー煮は旬のこの時期にしか給食に出ない、意外な組み合わせだけど人気のある献立です。その他にも、かぼちゃ・なす・えだまめ・トマト・オクラなど暑さに負けない夏野菜をメニューへ積極的に取り入れています。

夏野菜を探しながら給食を楽しんでください。