



給食献立予定表



Table with columns: 日付, こんだて, 赤色の食品群, 緑色の食品群, 黄色の食品群, 調味料, エネルギーKcal, たんぱく質g, 脂質g, 塩分g. Rows include dates from 1.2 to 14 (金).



相馬市立桜丘小学校

Table with columns: 日付, こんだて, 赤色の食品群, 緑色の食品群, 黄色の食品群, 調味料, エネルギーKcal, たんぱく質g, 脂質g, 塩分g. Rows include dates from 15.16 to 20 (木).

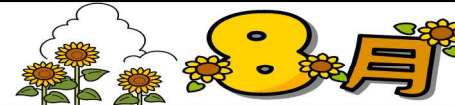


Table with columns: 日付, こんだて, 赤色の食品群, 緑色の食品群, 黄色の食品群, 調味料, エネルギーKcal, たんぱく質g, 脂質g, 塩分g. Rows include dates from 22 (火) to 31 (木), plus summary rows for July and August averages.

旬の野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



少年写真新聞社2023

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに包まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。



トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを多く含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。



少年写真新聞社2023

都合により献立を変更する場合があります。