

2016/06/29 

今日の給食 | by 校長

献立：牛乳、ごはん、カレー(夏野菜)、ツナサラダ



カレー(夏野菜)



ツナサラダ

夏野菜は、キュウリ、ナス、トマト、カボチャ、オクラ、ピーマン、トウモロコシ、ズッキーニ、ゴーヤなどカラフルなものが多いです。



いろいろな夏野菜



かぼちゃ



ズッキーニ

野菜は旬の時期に一番栄養価が高いと言われています。**夏野菜**は夏だけでなく冬にも収穫できますが、やはり旬の方が味もおいしく栄養もたっぷりです。**夏野菜**は**カロチン**、**ビタミンC**、**ビタミンE**などを多く含むため**夏バテ予防**になります。

今日の給食に入っていた夏野菜の**カボチャ**はこの三つがそろっており、免疫力を高め**夏風邪の予防**にもなります。カボチャの皮や皮に近い部分やわたの部分が特に栄養価が高いです。

ズッキーニに多く含まれる**カリウム**はナトリウムを排泄する役割があり、**高血圧**に効果があります。

また、長時間の運動による**筋肉の痙攣**などを防ぐ働きもあります。

普段はなかなかたくさん食べられない野菜も、カレーにするとたくさん食べられますね。