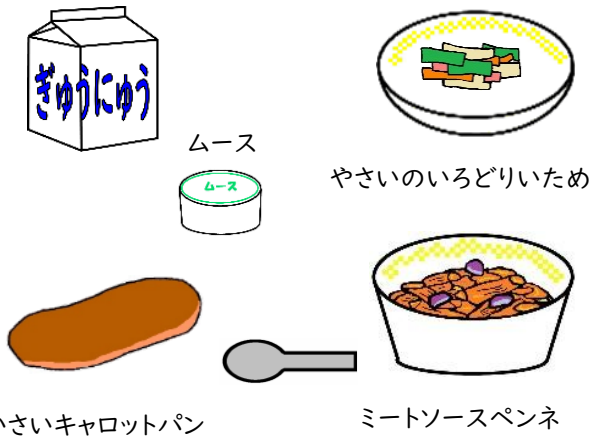


が 7月 「野菜の日献立」の紹介

A地区16日(木) / B地区15日(水)



ちいさいキャロットパン

ミートソースペンネ

今日の給食に入っている野菜

<ミートソースペンネ>

- ・たまねぎ …50g
- ・にんじん …10g
- ・なす …10g



<やさいのいろいろいため>

- ・たまねぎ …25g
- ・にんじん …10g
- ・ピーマン …5g



合計: 110g

なす



なすの生まれは、インドの東部と言われている。暑いほうが育ちやすく、太陽の光が強いほうが色がきれいになります。

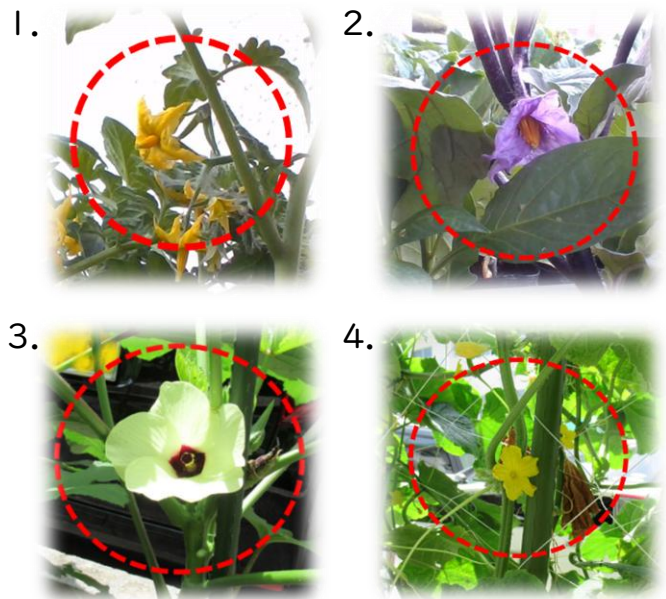
なすの皮のむらさき色は、アントシアニンという色素によるものです。最近では、目に良い色素として、注目されています。

今日の献立「ミートソースペンネ」に使われています。



夏野菜の花クイズ

下の写真は夏野菜の花です。ナスの花は、どれでしょう？(答えは右下にあります。)



1日に必要な野菜の量は350gです。北九州市の学校給食では、「野菜の日」に、

100g以上の野菜をとれるように献立を考えています。



<答え>ナスの花は、2です。(1はトマトの花、3はオクラの花、4はきゅうりの花です。)