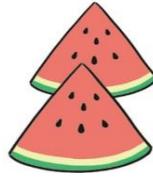


給食だより 8月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和7年8月26日 No.5

日	曜	献立	行事
26	火	二色そうめん、鶏天ぷら	夏季休業後集会
27	水	さばみそ煮、ほうれん草白和え、コーンかきたま汁	
28	木	焼き餃子と揚げ餃子、ブロッコリーツナ和え、中華スープ	
29	金	ポークカレー、コーンポタージュ、コールスローサラダ	

トマトの話 はなし



夏に旬を迎え美味しくなるトマトは、ナスの仲間（ナス科ナス族）で緑黄色野菜の一つです。トマトには、βカロテンや食物繊維、ビタミンやミネラルなどが含まれており、世界中の料理に使われています。

日本でも、サラダやスパゲッティのソース、カレーなどによく使われていますが、実はみそ汁の具にしても美味しいのです。大きなトマトを切って入れたり、ミニトマトのへたを取って入れてもOK。



8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜はどっち?

① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。

旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

