

# 7月 やましろちょう なつ やさい 山城町の夏野菜「なす」



なつやさい  
4日「夏野菜みそしる」 12日「なすとトマトのミートグラタン」  
やましろ なつやさい  
15日「山城の夏野菜カレー」



きゅうしょく やましろちょうかば た ちく つく つか  
給食では、山城町綺田地区で作られたなすを使います。

きゅうしょく つか た りょう つく  
給食に使うなすは、田んぼを利用して作られています。田んぼでは、水を十分にあたえることができるので、おいしいなすが育つそうです。

なすは、きれいな  
むらさき色の花を  
さかせます。



～ なすの栄養 ～  
なつやさい おお  
夏野菜の多くは、ほとんど水分でできています。なすも93%が水分でできているので、漬物や、炒め物、揚げ物にするとおいしく食べられます。なすにはビタミン、ミネラルなどの栄養の他に、アントシアニンやポリフェノールという成分が多く含まれ、体の調子をととのえてくれます。

とれたての大きな「なす」が  
給食センターに届きます！



## ～ 夏野菜の花クイズ ～ どの夏野菜の花でしょう？

①～⑥の花は、下にある野菜の花です。どれがどの野菜の花でしょう？

①  ②  ③  ④  ⑤  ⑥ 

     

7月の給食目標 「好き嫌いをなく食べよう」



クイズのこたえ ①なす ②きゅうり ③トマト ④万願寺唐辛子 ⑤かぼちゃ ⑥オクラ