

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

6月25日(火)

きょうのもりつけ

さば ふん か ぼ
鯖の文化干し

かやくごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

☆みそは新潟県
とうかまち うすい
十日町の白井
農園から届きま
した。

なつやさい しる
夏野菜のみそ汁

ちよつと
メモ

きょう なつやさい はなし やさい しゅん しゅん
今日は“夏野菜”のお話です。野菜には旬があり、旬
にとれる野菜にはその季節に必要な成分が多くふくまれて
います。夏野菜といえは、きゅうり、トマト、なす、ピー
マン、ゴーヤ、とうもろこし、かぼちゃ、ズッキーニ、オ
クラなどがあげられます。いろ こ やさい おお とくちょう
色の濃い野菜が多いのが特徴
で、しょくよく お きせつ いろ しょくよく
食欲が落ちるこの季節にはカラフルな色が食欲を
しげき こうか
刺激してくれるという効果もあります。このカラフルな
やさい えいよう ほきゅう なつ ねっちゅうしょう よぼう
野菜で栄養を補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。
きょう つか なつやさい
今日はかぼちゃ、なす、ズッキーニなどを使った“夏野菜の
みそ汁”です。しる のこ た
残さず食べましょう！

きょう じ ば のうさんぶつ つづきいさおのうえん
今日の地場農産物 都築 勲 農園よりズッキーニです。