

なつやさい 夏野菜のミネストローネ

令和5年7月19日
北空知圏学校給食センター

きょう なつやさい
今日は夏野菜がたくさん入ったミネストローネです。

なつ あつ たい
夏の暑さで上がった体温を、夏野菜を食べることによって冷やす働きをしてくれます。

はい
ミネストローネに入っている夏野菜たちを見つけてみてね!



とうもろこし

しょくもつせんい ほうふ
食物繊維が豊富

なか ちょうし よ
でお腹の調子を良くしてくれ
てくれます。お腹の環境を整
えると病気の予防にもなりま
す。



なす

「ポリフェノール」が含まれて
いるため生活習慣病の予防に
効果があります。



トマト

ヨーロッパでは「トマトが赤
くなると医者が青くなる」とい
うことわざがあるほど栄養価
の高い野菜です。



ズッキーニ

からだ よぶん えんぶん
体の余分な塩分を外に出す働
きをする「カリウム」が豊富
に含まれています。

